

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-22 poniedziałek	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-pszenno-żytni 30 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>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 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>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 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>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia na parze + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g
		II ŚN		Chipsy z selera 50 g (<u>SEL.</u>)	Marchew talarki gotowane + 50 g		Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + rozdrobniona 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Bulka 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>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 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>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek/p + 50 g (<u>JAJ.</u>) Seler gotowany + puree 40 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane súpki + puree 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	
	Wartość energetyczna: 2344.38 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 389.85 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2413.74 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1975.59 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2541.29 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; W tym cukry: 121.56 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2586.33 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 405.00 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2384.41 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2584.38 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 430.20 g; W tym cukry: 138.88 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 10.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g 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 + 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	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>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata 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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 40 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad		Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + rozdrobniony 200 g Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 40 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata lodowa 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
	Wartość energetyczna: 2074.98 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2121.91 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2129.42 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2375.74 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 1961.04 kcal; Białko ogółem: 57.28 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2367.05 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2372.51 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 14.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Banan 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Seler gotowany + puree 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)		Kasza manna na mleku z cynamonem mix 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Dżem 30 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 30 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 30 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pasta z brokula + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g
		Wartość energetyczna: 2266.49 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2089.58 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 337.58 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2524.43 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 107.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 50.75 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2442.17 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2502.40 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2339.74 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2609.07 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 13.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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>) Dżem 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 50 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Słupki z marchewki gotowane 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 50 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Słupki z marchewki gotowane 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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>) Dżem 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Plastry ogórka świeżego + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Słupki kalarepy + 40 g Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Słupki z marchewki gotowane puree 80 g Sałata 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>) Dżem 50 g Plastry ogórka świeżego + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Słupki kalarepy + 40 g kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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 cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
2026-06-25 czwartek	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Płacuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Kotlet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) 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 truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolejca	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>) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/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>) 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 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g 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>) 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus + 70 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Seler 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>) Jajko pieczone 1szt. puree 1 szt 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>) Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g
		Wartość energetyczna: 2033.47 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2076.57 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2082.51 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2347.20 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2183.09 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2253.40 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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		
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 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.) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 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.) Arbuz 150 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku MIX 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Salata lodowa 5 g		Chrupki kukurydziane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 40 g	
			Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Morszczuk panierowany pieczony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z młodej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Morszczuk na parze z/s + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kalafor gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Morszczuk na parze z/s + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z młodej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Morszczuk na parze z/s + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kalafor gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, SEL.) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (JAJ, MLE, GOR.) Surówka z młodej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + mix 300 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE.) Morszczuk na parze z/s + rozdrobniony 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Cukinia gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolejca		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler gotowany + puree 40 g (SEL.) Salata zielona 5 g Dynia na parze + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2535.91 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2434.83 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 10.33 g;		Wartość energetyczna: 2491.89 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 387.10 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 52.60 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2777.56 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 413.26 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2451.48 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2489.70 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2875.68 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 438.06 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 13.11 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-27 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 5 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata lodowa 5 g		Jogurt białoskimiowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 40 g
2026-06-27 sobota	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 250 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g (MLE, SEL.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE.) Brokuł gotowany + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku pomarańczowym z/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
2026-06-27 sobota	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.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ślupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane ślupki + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane ślupki + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ślupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane ślupki + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane ślupki + 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 Ślupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane ślupki + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Buraki gotowane ślupki + 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ślupki rzodkwi białej + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane ślupki + 40 g
			Wartość energetyczna: 2233.95 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2244.34 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2381.79 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 52.34 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2500.51 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 408.34 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2232.48 kcal; Białko ogółem: 58.69 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2295.37 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
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) Hummus + 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Plastry ogórka świeżego + 40 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Plastry ogórka świeżego + 40 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus + 50 g (SOJ.) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Plastry ogórka świeżego + 40 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Selter gotowany + puree 50 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus + 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Plastry ogórka świeżego + 40 g Pasta warzywna + 40 g (SEL.) Salata zielona 5 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g
2026-06-28 niedziela			Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Leczo wegetariańskie z tofu duszone + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ryz biały + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + mix 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE.) Potrawka z kurczaka + rozdrobniona 200 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Selter gotowany + puree 130 g (SEL.)	Krupnik jęczmienny + 400 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) 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.)
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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Selter gotowany + 40 g (SEL.) Rukola 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (SOJ.) Selter gotowany + 40 g (SEL.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (SOJ.) Selter gotowany + 40 g (SEL.)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Rukola 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Selter gotowany + 40 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus + 50 g (SOJ.) Pomidor 40 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Selter gotowany + 40 g (SEL.)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szpinaż gotowany z olejem + puree 40 g Selter gotowany + puree 40 g (SEL.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szpinaż gotowany z olejem + puree 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rukola 5 g Selter gotowany + 40 g (SEL.)
	Wartość energetyczna: 1765.68 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 1906.54 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 1963.51 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 28.86 g; Błonnik pok.: 50.52 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2236.86 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2143.97 kcal; Białko ogółem: 57.15 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 43.00 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2058.47 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2216.96 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 14.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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		
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Marchew gotowana plastry + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Marchew gotowana plastry + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Słupki rzodkwi białej + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Pasta z groszku zielonego + 60 g Słupki rzodkwi białej + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 100 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 100 g (MLE) Salata zielona 5 g Pasta z brokuła + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Słupki rzodkwi białej + 40 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Słupki rzodkwi białej + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	
		Obiad		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 40 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 5 g			Sok jabłkowy 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g
			PD	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (SOJ, SEL) Kalańfior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż brązowy + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (SOJ, SEL) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (SOJ, SEL) Kalańfior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (SOJ, SEL) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + mix 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Sos a'la boloński z tofu + rozdrobniony 200 g (SOJ, SEL) Seler gotowany + puree 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (SOJ, SEL) Kalańfior gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
						Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)
Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor b/skórki 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Twarożek z natką pietruszki + 30 g (MLE) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Twarożek z natką pietruszki + 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z groszku zielonego + 40 g Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z natką pietruszki + 30 g (MLE) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)		
		Wartość energetyczna: 2152.64 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2237.18 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2278.56 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 51.58 g; Sól: 15.46 g;	Wartość energetyczna: 2668.06 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 422.03 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2216.51 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2474.05 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2573.52 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 17.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 70 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Dyńia na parze + 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Miód (25g) 2 szt Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g
	II ŚN		Chipsy z selera 50 g (<u>SEL.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 5 g		Galarotka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 1/2 szt. 1 Por Marchew talarki gotowane + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży słupki + 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	
	Wartość energetyczna: 2523.27 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2361.36 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2478.35 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2642.89 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 119.41 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2419.27 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2654.02 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 416.86 g; W tym cukry: 170.48 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2915.94 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 431.68 g; W tym cukry: 134.62 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 14.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 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 40 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Arbuz 150 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku MIX 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski 1szt. puree 1 szt Marchew talarki gotowane + 40 g Salata zielona 5 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g 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% 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g
2026-07-01 środa	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały + rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Marchew talarki gotowane + 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
		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>)	
Kolejca	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>) Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Ogórek świeży 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 świeży 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 świeży 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE</u>) Dylnia na parze + puree 40 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Salata lodowa 5 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek świeży 40 g	
		Wartość energetyczna: 2265.58 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2413.87 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2404.82 kcal; Białko ogółem: 135.79 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2783.35 kcal; Białko ogółem: 141.57 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 400.06 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2832.23 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 120.43 g; Kw. tł. nasy.: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 367.98 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2461.28 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 121.20 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2742.34 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 416.37 g; W tym cukry: 123.17 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 14.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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			
2026-07-02 czwartek	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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidła śliwkowe 30 g Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) 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>)	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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)		
		II ŚN		Marchew talarki + 50 g			Kasza manna z jabłkiem prażonym mix 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Marchew talarki + 50 g		
		Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa 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>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa 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>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z farszem szpinakowym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 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>) Pulpet wieprzowy na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)
			PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
Kolejacja	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 Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Arbuz 150 g 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 150 g 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 Arbuz 150 g 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany + puree 40 g Salata zielona 5 [Por] x 20 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g Salata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2078.72 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2254.71 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2079.34 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2430.84 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2514.50 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2531.61 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2256.91 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 13.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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			
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pasztet z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 40 g Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pasztet z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Buraki gotowane słupki + puree 40 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Pasztet z fasoli + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 40 g Salata zielona 5 g		
		Obiad			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	
				Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z morschuczka 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschuczka na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschuczka na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morschuczka na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Burger warzywny z zielonego groszku pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Pulpet z morschuczka na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Seler gotowany + puree 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z morschuczka 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)		
			Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Seler naciowy słupki + 80 g (SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Seler naciowy słupki + 80 g (SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 70 g (SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Salata zielona 5 g Seler naciowy słupki + 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2153.02 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2398.10 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 10.61 g;		Wartość energetyczna: 2326.53 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2773.88 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 429.47 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2215.18 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2633.26 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 408.12 g; W tym cukry: 135.20 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2567.82 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 419.95 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 12.35 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	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) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Seler naciowy słupki + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Seler naciowy słupki + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 30 g Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	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) Hummus + 50 g (SOJ) Dżem 30 g Seler naciowy słupki + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pasta z brokula + 40 g Buraki gotowane słupki + puree 40 g Pasta warzywna + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata lodowa 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) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Seler naciowy słupki + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (SEL)
		II SN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 5 g		Jabłko pieczone 1szt. rozdrobnione 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 5 g
2026-07-04 sobota	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ.) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ.) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ.) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ.) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + mix 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Klopsik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos cygański + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ.) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Galaretką jogurtowa o smaku pomarańczowym 200 g (MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Galaretką jogurtowa o smaku pomarańczowym 200 g (MLE)
2026-07-04 sobota	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) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE) Salata lodowa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 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) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 5 g	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) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g
			Wartość energetyczna: 2529.81 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2283.13 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 97.76 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2362.77 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2632.06 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 436.46 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2434.57 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 44.37 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; W tym cukry: 109.48 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-05 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>) Marchew gotowana plastry + 40 g	Bulka 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% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tl. 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% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 40 g	Bulka 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% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 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>) 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 Marchew gotowana plastry + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-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>) Marchew gotowana plastry + 40 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Placuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)
	PD		Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 40 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-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 świeży 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Seler gotowany + 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)
	Wartość energetyczna: 2141.94 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 307.81 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2037.05 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2056.70 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 44.40 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2374.59 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2233.66 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2406.23 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2382.96 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 12.82 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,