

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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		
2026-06-08 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-pszenny 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> ) Dżem 50 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Seler gotowany + puree 40 g ( <u>SEL.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 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> ) Dżem 50 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> )	
		II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
		Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Krokiety ziemniaczane z mozzarella pieczone + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Piacuski z cukini 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Zupa krem z pomidorów + mix 400 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Schab pieczony cały + rozdrobniony 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Krokiety ziemniaczane z mozzarella pieczone + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata lodowa 5g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> )	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane słupki + 80 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 Buraki gotowane słupki + 40 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane słupki + 40 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane słupki + puree 40 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> ) Buraki gotowane słupki + 80 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 40 g		
	Wartość energetyczna: 2824.52 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 451.15 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2236.81 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2186.83 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2440.91 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2229.23 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2300.87 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 3081.42 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 498.78 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 14.34 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-09 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bulka 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> ) Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Arbuz 150 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 40 g	Bulka 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> ) Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Arbuz 150 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u> ) Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Mleko 250 ml Pomidor 40 g
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku z dżemem 200 g ( <u>MLE</u> )		Ryż na mleku mix 200 ml ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku z dżemem 200 g ( <u>MLE</u> )
2026-06-09 wtorek	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos brokułowy-dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos brokułowy-dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos brokułowy-dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka na parze + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + mix 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Pulpet z kurczaka na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos brokułowy-dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos brokułowy-dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u> ) Salata lodowa 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</u> ) Salata lodowa 5 g
2026-06-09 wtorek	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> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Marchew talarki gotowane + puree 80 g Salata lodowa 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> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )
			Wartość energetyczna: 2052.36 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2125.24 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2060.32 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2427.27 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2685.16 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 409.49 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2394.11 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 5 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku mix 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki rozdrobniony 40 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g Pomidor 40 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 5 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 5 g
2026-06-10 środa Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Racuchy z mozzarellą + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + MIX 400 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + rozdrobniona 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Seler gotowany + 130 g ( <b>SEL</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet rybny + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki + 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet rybny + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plastry + 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet rybny + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Słupki z marchewki + 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasztet rybny + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Marchew gotowana plastry + 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki + 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet rybny + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki rozdrobniony 80 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet rybny + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Słupki z marchewki + 40 g Salata lodowa 5 g Pomidor 40 g
		Wartość energetyczna: 2058.50 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 279.03 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2394.75 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2305.62 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; W tym cukry: 32.54 g; Błonnik pok.: 47.61 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2856.01 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 405.73 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2845.15 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 113.87 g; Kw. tł. nasy.: 47.44 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2590.87 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 382.82 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 11.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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		
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Sera kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 5 g Dyńia na parze + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 5 g Dyńia na parze + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dyńia na parze + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dyńia na parze + 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> ) Hummus + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 5 g Dyńia na parze + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dyńia na parze + puree 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 homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dyńia na parze + 40 g	
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )				Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem żółtym + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami + mix 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 300 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona w plastrach + rozdrobniona 100 g Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Galaretkę jogurtową smaku cytrynowym 200 g ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone puree 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g		
	Wartość energetyczna: 2133.22 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2197.50 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2291.51 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 49.18 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2398.83 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2210.02 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2578.90 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 393.32 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2507.85 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 383.98 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 13.49 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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					
2026-06-12 piątek	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> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata 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> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata 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> ) Banan 1szt. 1 szt Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-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> ) Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata lodowa 5 g	Ryż na mleku mix 300 ml ( <u>MLE</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> ) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata lodowa 5 g				
		Obiad	II ŚN	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony 120g + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata lodowa 5 g		Chrupki kukurydziane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g		
				Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony 120g + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony 120g + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanek ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + mix 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Pulpet z morszczuka na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk panierowany pieczony 120g + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Marchew gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
				Kolacja	PD	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 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 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 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki gotowane słupki + puree 40 g Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 40 g
						Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 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 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki gotowane słupki + puree 40 g Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Dynia na parze + 40 g
						Wartość energetyczna: 2214.43 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2349.37 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2140.02 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 52.27 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2692.09 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 403.35 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2423.25 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 107.77 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2573.61 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 426.82 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2603.23 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 426.82 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 14.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	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.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ogórek świeży 70 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 5 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ogórek świeży 70 g Pasta warzywna + 30 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Ogórek świeży 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Dżem 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ogórek świeży 70 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Salata lodowa 5 g
		IF SN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata lodowa 5 g		Biszkopty b/ml 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata lodowa 5 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańfort gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańfort gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Kalańfort gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańfort gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE.) Pulpet wieprzowy na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Marchew gotowana plastry + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańfort gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana plastry + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g 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.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana plastry + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta warzywna + 50 g (SEL.) Marchew gotowana plastry + puree 40 g Kalańfort gotowany + 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g
		Wartość energetyczna: 2039.28 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2099.86 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2189.50 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2520.67 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1771.31 kcal; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 434.59 g; W tym cukry: 125.22 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2657.13 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 12.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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				
2026-06-14, niedziela	Śniadanie	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.) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL.) Pomidor 40 g Dżem 50 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU,PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU,PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU,PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Pasta warzywna + 30 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU,PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek ziarnisty naturalny 100 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 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.) Pasta z groszku zielonego + 60 g Dżem 50 g Pomidor 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g	Zacierka na mleku mix 300 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU,PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna + 50 g (SEL.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 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.) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL.) Pomidor 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g			
		Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą pieczone + 3 [Por] x 100 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana plasty + puree 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU, JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
			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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU,PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana plasty + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU,PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana plasty + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Marchew gotowana plasty + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU,PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 70 g (MLE.) Pasta warzywna + 50 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Pomidor 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g
				PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU,PSZ, SEL, GOR.)	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (może zawierać: GLU,PSZ, SEL, GOR.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
Wartość energetyczna:	2599.11 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 13.73 g;				2449.20 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 10.78 g;	2426.17 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 50.47 g; Sól: 13.88 g;	2802.64 kcal; Białko ogółem: 144.43 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 13.10 g;	3180.67 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 101.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 491.78 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 14.16 g;	2685.39 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 425.99 g; W tym cukry: 122.90 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.23 g;	2802.27 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 409.41 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 14.71 g;	2802.27 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 409.41 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 14.71 g;

Jadłospis za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 40 g Słupki rzodkwi białej + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 5 g Ddynia na parze + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 5 g Słupki rzodkwi białej + 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ddynia na parze + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Słupki rzodkwi białej + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka 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> ) Ddynia na parze + puree 80 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 5 g Słupki rzodkwi białej + 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata lodowa 5 g
	II ŚN							
2026-06-15 poniedziałek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g ( <u>MLE</u> ) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Prażone jabłka + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + mix 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew talarci gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		Budyń o smaku czekoladowym z/c mix 200 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 5 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> ) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 40 g Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 5 g Seler gotowany + puree 40 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Seler gotowany + 40 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2248.42 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2311.96 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 43.22 g; Błonnik pok.: 47.54 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2504.60 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 393.67 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2374.69 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 104.04 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2447.10 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2522.86 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 12.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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		
2026-06-16 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> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 10 g Marchew gotowana plastry + 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 10 g Pasta warzywna + 40 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta warzywna + 50 g ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana plastry + puree 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II ŚN		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> )		
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany + 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 Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany + 130 g 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> ) Klopsik wieprzowy pieczony + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 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 Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 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% 10 g Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 5 g		Kasza manna z syropem o smaku malinowym mix 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 5 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 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> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Buraki gotowane słupki + puree 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2229.61 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 15.08 g;	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2416.54 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2015.64 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2634.87 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 430.52 g; W tym cukry: 149.22 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2639.93 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 16.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pasztet rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pasztet rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Arbuz 150 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła + 40 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Arbuz 150 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku MIX 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła + 40 g Salata lodowa 5 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet rybny + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata lodowa 5 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata lodowa 5 g
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Surówka z marchwi 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> ) Płatki ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Śmietana 18% tł 50 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi 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> ) Gulasz wieprzowy (dieta) + rozdrobniony 200 g Dynam na parze + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Galaretkę jogurtowa o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE.</u> )		Galaretkę jogurtowa o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	Galaretkę jogurtowa o smaku malinowym 200 g ( <u>MLE.</u> )
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Dynam na parze + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Dynam na parze + 40 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> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Ogórek świeży 40 g Dynam na parze + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Marchew gotowana plastry + puree 40 g Salata lodowa 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> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 40 g Salata lodowa 5 g Dynam na parze + 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2409.63 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2474.16 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2217.66 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2849.74 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2394.49 kcal; Białko ogółem: 63.86 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 89.87 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2628.73 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2892.49 kcal; Białko ogółem: 128.02 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 439.15 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 15.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )
		Hummus + 60 g ( <b>SOJ.</b> )	Dżem 50 g	Pomidor 40 g	Pomidor 40 g	Hummus + 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Dżem 50 g	Pomidor 40 g
Dżem 50 g	Pomidor b/skórki 40 g	Pomidor 40 g	Pomidor b/skórki 40 g	Dżem 50 g	Pomidor 40 g	Pomidor 40 g	Pomidor 40 g	
Pomidor 40 g	Salata lodowa 5 g	Salata lodowa 5 g	Salata lodowa 5 g	Pomidor 40 g	Salata lodowa 5 g	Salata lodowa 5 g	Salata lodowa 5 g	
Salata lodowa 5 g	Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> )	Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> )	Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> )	Salata lodowa 5 g	Pasta warzywna + 60 g ( <b>SEL.</b> )	Pasta warzywna + 80 g ( <b>SEL.</b> )	Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> )	
Pasta warzywna + 40 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )								
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Biskopki b/ml 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		
Obiad		Krupnik jęczmienny + 400 g ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> )			Krupnik jęczmienny + 400 g ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> )	Krupnik jęczmienny + mix 400 g ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> )	Krupnik jęczmienny + 400 g ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> )	
		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g		Makaron a'la boloński z zieloną soczewicą + 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + rozdrobniony 100 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
PD		Bukiet warzyw gotowanych + 130 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Bukiet warzyw gotowanych + 130 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g	
		Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> )			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> )	Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> )	
			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Budyń o smaku czekoladowym z/c mix 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	
Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Pasta warzywna + 60 g ( <b>SEL.</b> )	Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> )	Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )	Dynia na parze + puree 80 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )	
Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Salata lodowa 5 g	Salata lodowa 5 g	Salata lodowa 5 g	Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Twarożek + 60 g ( <b>MLE.</b> )	Salata lodowa 5 g	Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	
Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Buraki tarte na ciepło + 40 g	Buraki tarte na ciepło + 40 g	Ogórek kiszony 40 g	Ogórek kiszony 40 g	Ogórek kiszony 40 g	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 ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	
Salata lodowa 5 g	Pomidor b/skórki 40 g	Pomidor b/skórki 40 g	Pomidor 40 g	Pomidor 40 g	Pomidor 40 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek + 50 g ( <b>MLE.</b> )	
Ogórek kiszony 40 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ogórek kiszony 40 g	
Pomidor 40 g							Salata lodowa 5 g	
Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml							Pomidor 40 g	
							Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1975.67 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2063.10 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 313.88 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2002.93 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2246.40 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2193.71 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2560.24 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2329.07 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 372.50 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 14.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Arbuz 150 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Arbuz 150 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Arbuz 150 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kalfiora z natką pietruszki + 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Sałata lodowa 5 g Dyńia na parze + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Arbuz 150 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Sałata lodowa 5 g		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
2026-06-19 piątek	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z mintaja na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z mintaja na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z mintaja na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger warzywny z zielonego groszku pieczony + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + MIX 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Pulpet z mintaja na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Selar gotowany + puree 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk panierowany pieczony 120g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem 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 cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Marchew talarki gotowane + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 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 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor 40 g	Bułka 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> ) Sałata lodowa 5 g Marchew talarki gotowane + puree 40 g Buraki gotowane słupki + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor 40 g
		Wartość energetyczna: 2270.14 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2294.83 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2404.57 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 44.84 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2642.17 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2558.91 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2513.23 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; W tym cukry: 115.73 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
Sniadanie	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> ) Parówki "Polanki"wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SEL</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Serek twarogowy + 80 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Parówki "Polanki"wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SEL</u> ) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany w ziołach plastry 50 g Sałata lodowa 5 g		Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie z tofu duszone + 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + MIX 400 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Klopsik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kasza manna z musem truskawkowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Kasza manna z musem truskawkowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g ( <u>MLE</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Pomidor b/skórki 40 g Pasta z brokuła + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g ( <u>MLE</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g ( <u>SEL</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Pasta z brokuła + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 5 g Pasta z brokuła + 40 g Marchew gotowana + 50 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> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Sałata lodowa 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2178.89 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2082.28 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2025.29 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2392.45 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2112.73 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2342.66 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 5 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> ) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + rozdrobniony 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Marchew gotowana plastry + puree 50 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata lodowa 5 g		Banan 1/2 szt. 1 Por	Chrupki kukurydziane 30 g
2026-06-21 niedziela	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Pierogi z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Bitka schabowa pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Bitka schabowa pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c mix 200 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g 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-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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 5 g Dynia na parze + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 50 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2060.02 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2103.75 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2305.64 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 43.62 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2442.65 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2486.61 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 419.69 g; W tym cukry: 129.41 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2502.94 kcal; Białko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 11.49 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,