

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Pomidor 40 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Płatki 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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>) 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 b/c 250 ml Salata lodowa 5 g Seler gotowany puree + 40 g (<u>SEL.</u>)	Płatki 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą 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 + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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 + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, SEL, GLU JECZ.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + MIX 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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 z olejem puree + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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 + 200 g (<u>SEL.</u>) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g Pomidor 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g Pomidor b/skórki 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g Pomidor b/skórki 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g Pomidor b/skórki 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 ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 40 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2839.09 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 445.79 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sód: 5423.81 mg;	Wartość energetyczna: 2281.25 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 4635.84 mg;	Wartość energetyczna: 2367.67 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 51.63 g; Sód: 6599.23 mg;	Wartość energetyczna: 2333.35 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 4646.94 mg;	Wartość energetyczna: 2658.96 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 3867.39 mg;	Wartość energetyczna: 2280.75 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sód: 4078.20 mg;	Wartość energetyczna: 3033.99 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 477.96 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sód: 5721.91 mg;

Journal Pre-proof

2026-09-29 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-09-30 środa	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Pomidor 40 g Ogórek świeży 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku mix 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki rozdrobniony 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z białej kapusty z marchwią z olejem + 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z białej kapusty z marchwią z olejem + 200 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + MIX 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + rozdrobniona 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Seler gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z białej kapusty z marchwią z olejem + 200 g
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 40 g Sałata lodowa 5 g 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>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plastry + 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana plastry + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 40 g Sałata lodowa 5 g 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>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki rozdrobniony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2356.24 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 294.31 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 5000.43 mg;	Wartość energetyczna: 2747.78 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sód: 4642.54 mg;	Wartość energetyczna: 2607.14 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 34.58 g; Błonnik pok.: 55.96 g; Sód: 5831.17 mg;	Wartość energetyczna: 2953.36 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 419.51 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sód: 5173.84 mg;	Wartość energetyczna: 2528.45 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 108.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sód: 4661.59 mg;	Wartość energetyczna: 2624.49 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sód: 4557.08 mg;	Wartość energetyczna: 2641.82 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sód: 5738.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.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>) Sałata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g	Bulka 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 dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Sałata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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 dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dynia na parze z olejem + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus + 100 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g	Bulka 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dynia gotowana z olejem puree + 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 g Dynia na parze z olejem + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa pomidorowa z ryżem + 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 + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + MIX 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 300 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona w plasterach + rozdrobniona 100 g Marchew gotowana z olejem puree + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Galaretki jogurtowa smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 40 g Pomidor 40 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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Dżem 40 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g Słupki papryki czerwonej + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone puree 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2110.27 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sód: 5444.35 mg;	Wartość energetyczna: 2228.71 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 5109.08 mg;	Wartość energetyczna: 2398.40 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 51.24 g; Sód: 5662.24 mg;	Wartość energetyczna: 2368.04 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 5087.66 mg;	Wartość energetyczna: 2200.15 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sód: 5116.77 mg;	Wartość energetyczna: 2442.68 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sód: 3282.95 mg;	Wartość energetyczna: 2478.40 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sód: 5803.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata lodowa 5 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabliko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chrupki kukurydziane 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z marchwi, selera i jabłka z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z marchwi, selera i jabłka z olejem + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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>) Seler gotowany puree + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 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 Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Dynia na parze z olejem + 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 Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 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 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 Salata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 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 ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane z olejem puree + 40 g Salata lodowa 5 g Dynia gotowana z olejem puree + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 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 Salata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 5 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2468.58 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sód: 5720.29 mg;	Wartość energetyczna: 2615.05 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sód: 6096.20 mg;	Wartość energetyczna: 2577.72 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 52.53 g; Sód: 5843.70 mg;	Wartość energetyczna: 2675.17 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 6694.81 mg;	Wartość energetyczna: 2516.45 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 108.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sód: 5308.27 mg;	Wartość energetyczna: 2523.33 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sód: 4329.54 mg;	Wartość energetyczna: 2575.57 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sód: 6235.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-03 sobota	Śniadanie	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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ) Plastry ogórka świeżego + 40 g Jabłko 1 szt. 150 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Jabłko 1 szt. 150 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 50 g (MLE) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ) Plastry ogórka świeżego + 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ) Jabłko pieczone 1szt. 150 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Plastry ogórka świeżego + 40 g Jabłko 1 szt. 150 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Biskopki b/ml 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Kalafor gotowany + 200 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) Kalafor gotowany + 200 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 pomidorowy + 100 g Kalafor gotowany + 200 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) Kalafor gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie z tofu duszone + 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kalafor gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + MIX 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Pulpet wieprzowy na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana z olejem puree + 200 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 panierowany z udźca kurczaka + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Kalafor gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 40 g Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka 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) Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ) Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka 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 z olejem puree + 40 g Kalafor gotowany z olejem puree + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2034.28 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sód: 4999.15 mg;	Wartość energetyczna: 2067.30 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 4327.96 mg;	Wartość energetyczna: 2265.38 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 51.29 g; Sód: 5284.64 mg;	Wartość energetyczna: 2238.01 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sód: 4673.40 mg;	Wartość energetyczna: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 4523.20 mg;	Wartość energetyczna: 2311.23 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 370.90 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sód: 3536.23 mg;	Wartość energetyczna: 2192.68 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sód: 5356.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych wegl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/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>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL.</u>) Dżem 50 g Pomidor 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 5 g	Zacierka na mleku mix 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 5 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Biskopki b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Płacuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + MIX 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g Ogórek świeży słupki + 40 g Pomidor 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Marchew gotowana plastry + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Bulka 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży słupki + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Marchew gotowana plastry + 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży słupki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Marchew gotowana plastry + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży słupki + 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2528.86 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sód: 5671.38 mg;	Wartość energetyczna: 2467.70 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sód: 5282.94 mg;	Wartość energetyczna: 2510.67 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 54.37 g; Sód: 5501.13 mg;	Wartość energetyczna: 2685.83 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 5919.91 mg;	Wartość energetyczna: 2391.10 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sód: 5360.20 mg;	Wartość energetyczna: 2525.33 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 386.58 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 3926.28 mg;	Wartość energetyczna: 2732.02 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 403.06 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sód: 6084.88 mg;

	GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	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 .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata lodowa 5 g Seler gotowany + 40 g (SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Seler gotowany + 40 g (SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 .) Ser mozzarella 50 g (MLE .) Dżem 50 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Rzodkiew biała plastry 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Seler gotowany + 80 g (SEL.) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Sałata lodowa 5 g Rzodkiew biała plastry 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Galeretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone + 100 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (MLE .) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone + 100 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (MLE .) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (MLE .) Surówka z białej kapusty z koperkiem z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone + 100 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (MLE .) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (MLE .) Banan 1szt. 1 szt Jabłka prażone + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + MIX 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE .) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (MLE .) Marchew gotowana z olejem puree + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Jabłka prażone + 100 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (MLE .) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Serek homo. naturalny 60 g (MLE .) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ .) Marchew talarki gotowane + 40 g Ogórek świeży słupki + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ .) Serek homo. naturalny 60 g (MLE .) Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE .) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ .) Pomidor 40 g Ogórek świeży słupki + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ .) Serek homo. naturalny 60 g (MLE .) Pomidor b/skórki 40 g Marchew talarki gotowane + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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 .) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Ser topiony 50 g (MLE .) Ogórek świeży słupki + 40 g Marchew talarki gotowane + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Sałata lodowa 5 g Dynamis gotowana z olejem puree + 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Serek homo. naturalny 60 g (MLE .) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ .) Marchew talarki gotowane + 40 g Ogórek świeży słupki + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE .) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2147.09 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sód: 4042.94 mg;	Wartość energetyczna: 2210.60 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 3415.54 mg;	Wartość energetyczna: 2523.37 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 53.80 g; Sód: 5242.50 mg;	Wartość energetyczna: 2361.58 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 3847.72 mg;	Wartość energetyczna: 2367.10 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 3641.43 mg;	Wartość energetyczna: 2230.54 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sód: 3473.80 mg;	Wartość energetyczna: 2464.06 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 400.82 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sód: 4670.92 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-06 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 40 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Pomidor 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem puree + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	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>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 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>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 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>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 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>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Golabki z kaszy gryczanej z pieczarkami z sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 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>) Dynia na parze z olejem + 200 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>) Fasolka szparagowa zielona gotowana z olejem + 200 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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 Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 40 g Buraki gotowane słupki + 40 g Sałata 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 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 b/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 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>) Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Buraki gotowane z olejem puree + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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 b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g
		Wartość energetyczna: 2199.01 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 5590.35 mg;	Wartość energetyczna: 2161.02 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 5030.10 mg;	Wartość energetyczna: 2662.92 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 107.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 48.65 g; Sód: 6045.91 mg;	Wartość energetyczna: 2251.02 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 5109.10 mg;	Wartość energetyczna: 2165.73 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sód: 4179.81 mg;	Wartość energetyczna: 2468.48 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sód: 3952.10 mg;	Wartość energetyczna: 2571.83 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sód: 6137.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria	
2026-10-07 środa	Śniadanie	Płatki 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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała plaster 40 g Sałata lodowa 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Rzodkiew biała plaster 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plaster 40 g Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła + 40 g Sałata lodowa 5 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plaster 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 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>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Surówka z selera z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron a'la boloński z zieloną soczewicą + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + rozdrobniony 200 g Dynamis gotowana z olejem puree + 200 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 Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Surówka z selera z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Plaster ogórka świeżego + 40 g Pomidor 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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Buraki gotowane súpki + 40 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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Plaster ogórka świeżego + 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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Plaster ogórka świeżego + 40 g Pomidor 40 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 ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Marchew gotowana z olejem puree + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Plaster ogórka świeżego + 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
PN		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2335.55 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sód: 5434.50 mg;	Wartość energetyczna: 2412.46 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sód: 4923.12 mg;	Wartość energetyczna: 2271.41 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 53.92 g; Sód: 5778.03 mg;	Wartość energetyczna: 2562.84 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sód: 5377.62 mg;	Wartość energetyczna: 2443.00 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 46.60 g; Sód: 4185.60 mg;	Wartość energetyczna: 2422.00 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 4403.63 mg;	Wartość energetyczna: 2803.46 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 423.77 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sód: 6094.41 mg;	

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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 Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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 Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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 Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN			Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Biskopity b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) 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 Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 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 Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) 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 Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 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>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dip jogurtowo-ziołowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + rozdrobniony 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 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 Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata lodowa 5 g Buraki tarte na ciepło + 40 g Pomidor 40 g Ogórek świeży 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata lodowa 5 g Buraki tarte na ciepło + 40 g Pomidor b/skórki 40 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata lodowa 5 g Ogórek świeży 40 g Pomidor 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata lodowa 5 g Buraki tarte na ciepło + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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 topiony 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 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>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dynia gotowana z olejem puree + 80 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 40 g Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
		Wartość energetyczna: 2108.99 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sód: 5231.22 mg;	Wartość energetyczna: 2211.24 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sód: 5318.55 mg;	Wartość energetyczna: 2378.46 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 48.17 g; Sód: 6282.84 mg;	Wartość energetyczna: 2406.74 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sód: 5405.05 mg;	Wartość energetyczna: 2700.56 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 111.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sód: 5859.06 mg;	Wartość energetyczna: 2472.35 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sód: 4736.54 mg;	Wartość energetyczna: 2462.39 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sód: 5835.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Sałata lodowa 5 g Dynia na parze z olejem + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z mintaja na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z mintaja na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (SEL.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z mintaja na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociolek meksykański z fasoli + 200 g (GLU PSZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2.) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + MIX 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Pulpet z mintaja na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Seler gotowany puree + 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk panierowany pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c + 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g Pomidor 40 g Marchew pieczona w słupki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g Marchew pieczona w słupki 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g Marchew pieczona w słupki 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g Marchew pieczona w słupki 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Herbata czarna ekspresowa b/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) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g Marchew pieczona w słupki 40 g Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g Marchew pieczona w słupki puree 40 g Buraki gotowane z olejem puree + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/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) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 5 g Marchew pieczona w słupki 40 g Pomidor 40 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sód: 5225.52 mg;	Wartość energetyczna: 2288.10 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 4831.59 mg;	Wartość energetyczna: 2416.43 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 49.30 g; Sód: 6121.91 mg;	Wartość energetyczna: 2559.38 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 381.80 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 5331.89 mg;	Wartość energetyczna: 2403.14 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sód: 4799.31 mg;	Wartość energetyczna: 2330.60 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sód: 4213.81 mg;	Wartość energetyczna: 2435.76 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sód: 5303.98 mg;

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki "Polanki"wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Dżem 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Dżem 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pasta z brokuła + 80 g Sałata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata lodowa 5 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Schab gotowany w ziołach plastry 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab gotowany w ziołach plastry 50 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Schab gotowany w ziołach plastry 30 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Klopsik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE)
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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.) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 150 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Pasta z brokuła + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 150 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z brokuła + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami + 60 szt (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata lodowa 5 g Pasta z brokuła + 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata lodowa 5 g Pasta z brokuła + 40 g Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/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) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Sałata lodowa 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE)
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE) Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2299.81 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sód: 5063.52 mg;	Wartość energetyczna: 2202.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sód: 4830.28 mg;	Wartość energetyczna: 2355.81 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 57.53 g; Sód: 5044.03 mg;	Wartość energetyczna: 2394.54 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 5027.60 mg;	Wartość energetyczna: 2279.80 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sód: 4662.19 mg;	Wartość energetyczna: 2294.95 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sód: 3509.84 mg;	Wartość energetyczna: 2681.85 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 98.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sód: 5721.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- MW D01 Podstawowa	GD- MW D02 Łatwo strawna	GD- MW D03 Z ogr.latwoprzyswajalnych węgl.	GD- MW D07 Bogatobiałkowa	GD- MW D01/WE Wegetariańska	GD- MW D10 Przetarta	GD- MW D01/SP Podstawowa Psychiatria
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE) Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE) Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE) Pomidor 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka + 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Marchew gotowana plastry + puree 50 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (MLE) Plastry ogórka kiszzonego + 40 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 3 g (MLE) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (MLE) Brokuł gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Burger warzywny z zielonego groszku pieczony + 3 [Por] x 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Brokuł gotowany + 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Bitka schabowa pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (MLE) Brokuł gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Bitka schabowa pieczona + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (MLE) Brokuł gotowany + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata lodowa 5 g Pomidor b/skórki 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Herbata czarna ekspresowa b/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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta jajeczna C&C 50 g (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata lodowa 5 g Seler gotowany + puree 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2033.04 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 293.31 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sód: 4510.12 mg;	Wartość energetyczna: 2175.25 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sód: 3757.37 mg;	Wartość energetyczna: 2264.60 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 49.44 g; Sód: 4703.32 mg;	Wartość energetyczna: 2299.70 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sód: 3884.88 mg;	Wartość energetyczna: 2150.24 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sód: 4680.85 mg;	Wartość energetyczna: 2412.63 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sód: 4065.44 mg;	Wartość energetyczna: 2387.86 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 361.85 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sód: 4676.90 mg;

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,
S02 - 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,