

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-05 05\_K\_MSWIA GDAŃSK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	G. Podstawowa (D01)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Poledwica sopocka wieprzowa 40 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Placki ziemniaczane ze śmietaną i cukrem 2 sztuki 250 g Gruszka 1 szt Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Poledwica ani drobiowa 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g	Sałatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,3</b> <b>Białko ogółem [g] 74,5</b> <b>Tłuszcz [g] 79,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,8</b>
	G. Łatwostrawna (D02)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż na sypko 200 g Twaróg 100 g Mus z jabłka 150 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,8</b> <b>Białko ogółem [g] 76,7</b> <b>Tłuszcz [g] 56,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,9</b>
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 30 g Chleb razowy 70 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 10 g	Chleb razowy 30 g Ser żółty 30 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Mus z jabłka 150 g Twaróg 120 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g	Sałatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,3</b> <b>Białko ogółem [g] 84</b> <b>Tłuszcz [g] 71,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 29,8</b>
2026-06-30 wtorek	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z domową zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 50 g Ogórek konserwowy 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Pomidor 100 g	Sałatka makaronowa z wędliną 250 g Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7</b> <b>Białko ogółem [g] 101,1</b> <b>Tłuszcz [g] 78,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Sól [g] 7,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-05 05\_K\_MSWIA GDAŃSK

2026-06-30 wtorek	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z domową zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 60 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 040,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,5
	G. Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 50 g Ogórek konserwowy 100 g	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Pomidor 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 058,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,4
2026-07-01 środa	G. Podstawowa (D01)	Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Połędwica ani drobiowa 50 g Ogórek świeży 100 g Jajko sadzone 1 szt Sałata masłowa 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 300 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Buraczki gotowane 100 g	Kefir 150g 1 szt Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 337,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,6
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Połędwica ani drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g Jajko sadzone 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka złocista 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata masłowa 10 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 223,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97

2026-07-01 środa	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Połędwica ani drobiowa 50 g Ogórek świeży 100 g Jajko sadzone 1 szt Sałata masłowa 10 g	Chleb razowy 30 g Połędwica ani drobiowa 40 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Buraczki gotowane 100 g	Kefir 150g 1 szt Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 283,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,6
	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100 g Sos pieczeniowy 70 ml Mizeria z jogurtem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i buraka z olejem 100 g Pomidor 100 g	Galaretka z owocami 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 208,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Ryż na sypko 200 g Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100 g Sos koperkowy (zabielany) 70 ml Kalafior gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i buraka z olejem 100 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka z owocami 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 100,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4
2026-07-02 czwartek	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g Połędwica sopočka wieprzowa 30 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100 g Sos pieczeniowy 70 ml Mizeria z jogurtem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i buraka z olejem 100 g Pomidor 50 g	Galaretka z owocami 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 011,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,9
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)						

2026-07-03 piątek	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser żółty 60 g Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba z pieca w glazurze musztardowo miodowej 70 g Sos pomidorowy 60 ml Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Pomidor 100 g Kefir 150g 1 szt	Melon żółty 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 099,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,2
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 30 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Połędwica ani drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Dyńa gotowana 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba z pieca w glazurze musztardowo miodowej 70 g Sos pomidorowy 60 ml Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 80 g Pomidor b/skóry 100 g Kefir 150g 1 szt	Melon żółty 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 039,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,7 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,5
	G. Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 30 g Bułka grahamka 1 szt Masło 15 g Ser żółty 50 g Połędwica ani drobiowa 30 g Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 10 g	Chleb razowy 30 g Ser żółty 30 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g Sos pomidorowy 60 ml Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Połędwica miodowa drobiowa 80 g Pomidor 100 g Kefir 150g 1 szt	Melon żółty 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 979,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,7
2026-07-04 sobota	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szyńka wieprzowa z liściem 50 g Pomidor 100 g		Zupa krem z zielonych warzyw + słonecznik do posypania 300 ml Zapiekanka ziemniaczana 350 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleńką 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 107 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-05 05\_K\_MSWIA GDAŃSK

2026-07-04 sobota	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleciną 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 996,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1
	G. Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 70 g Pomidor 100 g Kefir 150g 1 szt	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleciną 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt
2026-07-05 niedziela	G. Podstawowa (D01)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą kuskus 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Pomidor 100 g Poledwica ani drobiowa 30 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Marchewka z groszkiem z dodatkiem oleju 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Rzodkiewka biała 100 g	Pomarańcza 1 szt Kefir 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 086 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9
	G. Łatwostrawna (D02)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą kuskus 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g Poledwica ani drobiowa 30 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem z dodatkiem oleju 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Pomarańcza 1 szt Kefir 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 055,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-05 05\_K\_MSWIA GDAŃSK

2026-07-05 niedziela	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Połędwica ani drobiowa 40 g Pomidor 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb razowy 30 g Szynka delikatna z fileta 30 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Herbata czarna b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Rzodkiewka biała 100 g	Kefir 150g 1 szt Pomarańcza 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 011,1</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>85,9</b> <b>Tłuszcz [g] 82,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Sól [g] 5,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,9</b>
----------------------	---	--	---	--	---	--------------------------------------	--