

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	G. Wątrobowia/trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 70 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 100	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron z brokułem i serem białym 400 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL, S02) Napój owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE)	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,9 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 4,7 Łonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 56,8
	G. Wrzodowa/Żołądkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 70 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 100	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron z brokułem i serem białym 400 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL, S02) Napój owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE)	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,9 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 4,7 Łonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 56,8
	G. Wysokobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron z brokułem i serem białym 400 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL, S02) Napój owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE)	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 5 Łonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 63,4
	G. Nerkowa/bezsolna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 70 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 100	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron z brokułem i serem białym b/soli 400 g (GLU, JAJ, MLE) Napój owocowy b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem b/soli 100 g (SEL, S02)	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 50 g	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 282 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 4,8 Łonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 59,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-16 poniedziałek	G. Bezsztukowa bezmleczna	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Kurczak gotowany - wędlina 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Kielbasa krakowska 70 g (GLU, SOJ)	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300 ml (SEL, S02) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 52,1
	G. Bezmleczna/bezjajowa	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Kielbasa krakowska 70 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 100	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300 ml (SEL, S02) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL, S02) Napój owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka z indykiem 50 g (SOJ)	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,1 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 63,6
	G. Bezglutenowa	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Buraczki gotowane plastry 100	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron b/glutenu z brokulem i ser białym 400 g (MLE) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL, S02) Napój owocowy b/c 250 ml	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 Herbata z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 50 g	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 2,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 52
2025-06-17 wtorek	G. Wątrobowa/trzustkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka na parze z jabłkiem gotowanym 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Masło 10 g (MLE) Marchewka duszona 100 g (GLU)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 52,1
	G. Wrzodowa/Żołądkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka na parze z jabłkiem gotowanym 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Masło 10 g (MLE) Marchewka duszona 100 g (GLU)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 275 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 52,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-17 wtorek

G. Wysokobiałkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg 50 g (MLE) Salatka z ogórka i salaty lodowej z olejem 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka na parze z jabłkiem gotowanym 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Marchewka duszona 100 g (GLU)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 250,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 58,6
G. Nerkowa/bezsolna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z ogórka i salaty lodowej z olejem b/soli 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem b/soli 200 g Udziec z kurczaka na parze z jabłkiem gotowanym 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem b/soli 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Marchewka duszona b/soli 100 g (GLU)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 57,4
G. Bezreszkowa bezmleczna	Zupa ml. z płatkami owsianymi na mleku roślinnym 300 ml (GLU, SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Dżem szt - 25g 1 szt Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE)	Zupa krupnik ryżowy b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka na parze z jabłkiem gotowanym 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Połędwica hani drobiowa 80 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Marchewka gotowana na parze 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 792,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 260,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 57,4
G. Bezmleczna/bezlaktozowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi na mleku roślinnym 300 ml (GLU, SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z ogórka i salaty lodowej z olejem 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka na parze z jabłkiem gotowanym 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Marchewka duszona 100 g (GLU)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 68
G. Bezglutenowa	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Salatka z ogórka i salaty lodowej z olejem 100 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka na parze z jabłkiem gotowanym 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Marchewka duszona b/mąki 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,9 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 228,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 41,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-18 środa	G. Wątrobowia/trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200 g (SEL) Kalań gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 47,1
	G. Wrzodowa/Żółdkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200 g (SEL) Kalań gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 47,1
	G. Wysokobiakowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200 g (SEL) Kalań gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka złocista 70 g (SOJ, MLE, SEL) Twaróg 50 g (MLE) Pasta warzywna 80 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 54,5
	G. Nerkowa/bezsolna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 80 g (RYB, SEL) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem b/soli 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana b/soli 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami b/soli 200 g (SEL) Kalań gotowany na parze b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna b/soli 80 g Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 53,2
	G. Bezreszkowa bezmleczna	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana b/ml 300 ml (SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200 g (SEL) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica miodowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta warzywna 50 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,3 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 64,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-18 środa	G. Bezmleczna/bezlaktozowa	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Zupa ziemniaczana b/ml 300 ml (SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200 g (SEL) Kalańior gotowany na parze 100 g Sałata z oliwą 50 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 69,6
	G. Bezglutenowa	Herbata z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200 g (SEL) Kalańior gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta warzywna 80 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 41,7
2025-06-19 czwartek	G. Wątrobowa/trzustkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z białka jaja 80 g (JAJ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalańiora) z kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 41,2
	G. Wzrodowa/Żoładkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pasta z białka jaja 80 g (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalańiora) z kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 41,2
	G. Wysokobiałkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalańiora) z kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 47,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-19 czwartek	G. Nerkowa/bezsolna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) z kurczakiem b/soli 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 80 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 48
	G. Bezresztkowa bezmleczna	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR)	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) z kurczakiem 300 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g	Biskopity 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 234,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 40,2
	G. Bezmleczna/bezlaktozowa	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) z kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,2 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 56,5
	G. Bezglutenowa	Zupa ml. z makaronem bezglutenowym 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa marchwianka z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) z kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,1 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 43,6
2025-06-20 piątek	G. Wątrobowa/trzustkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salatka z brokula i pomidora z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,2 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 41,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-20 piątek

G. Wrzodowa/Zoładkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salatka z brokuła i pomidora z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,2 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 41,2
G. Wysokobiałkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Salatka z brokuła i pomidora z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 46,8
G. Nerkowa/bezsolna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki b/soli 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salatka z brokuła i pomidora z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,9 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 241,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 39,6
G. Bezreszkowa bezmleczna	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany - wędlina 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica hani drobiowa 50 g (SOJ) Pasta warzywna 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 713 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 64
G. Bezmleczna/bezlaktozowa	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Paszтет drobiowy zapiekany 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Warzywa po grecku 200 ml (GLU, SEL) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobna 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica hani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,4 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 281 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 65,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-20 piątek	G. Bezglutenowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterkiem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salatka z brokoła i pomidora z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 796,6 Białko ogółem [g] 52,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 235,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 34,1
	G. Wątrobowa/trzuskowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 200 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 51,8
	G. Wzrodowa/żółdkowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 200 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 51,8
	G. Wysokobiałkowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 200 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,7 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 54,8
	G. Nerkowa/bezsolna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/soli 60 ml (GLU) Ziemniaki b/soli 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 80 g (MLE) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 200 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 54,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-21 sobota	G. Bezreszkowa bezmleczna	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt	Zupa grysikowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt kokosowy (150g) 1 szt (SOJ)	Chrupki kukurydziane 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,9 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sól [g] 6,4 Źródło pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 37
	G. Bezmleczna/bezlaktazowa	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa brokułowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica hani drobiowa 50 g (SOJ) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Chrupki kukurydziane 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,7 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sól [g] 6,5 Źródło pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 61,9
	G. Bezglutenowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Polędwica miodowa drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze b/glutenowy 80 g (JAJ) Ziemniaki 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (SEL)	Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 200 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,1 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 2,6 Źródło pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 46,8
2025-06-22 niedziela	G. Wątrobowa/trzuskowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos marchewkowy zabieleny 70 ml (GLU, MLE)	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Marchew w plastrach 100 g (GLU, MLE)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,9 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Sól [g] 4 Źródło pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 45
	G. Wrzodowa/Zołądkowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos marchewkowy zabieleny 70 ml (GLU, MLE)	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Marchew w plastrach 100 g (GLU, MLE)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,9 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Sól [g] 4 Źródło pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 45

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-22 niedziela

G. Wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos marchewkowy zabieleny 70 ml (GLU, MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Marchew w plasterach 100 g (GLU, MLE)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,6 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 230,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 51,1
G. Nerkowa/bezsolna	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki b/soli 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem b/soli 100 g (SEL, S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos marchewkowy zabieleny 70 ml (GLU, MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Marchew w plasterach 100 g (GLU, MLE)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 245,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 51,7
G. Bezreszkłowa bezmleczna	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Napój owocowy 250 ml Sos własny 80 ml (GLU)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta warzywna (z marchwi) 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,3 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 222,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 43,9
G. Bezmleczna/bezlaktozowa	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Marchewka duszona 100 g (GLU) Napój owocowy 250 ml Sos własny 80 ml (GLU)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w plasterach 100 g (GLU, MLE)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,2 Białko ogółem [g] 57,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 232,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 57,3
G. Bezglutenowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Marchew w plasterach 100 g (GLU, MLE)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 48 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 222,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 Sól [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-23 poniedziałek	G. Wątrobowa/trzustkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krem z kalafiora 300 ml (MLE, SEL) Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Pasta twarogowa 80 g (MLE)	Kasza manna na mleku z gruszką 200 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 43,5
	G. Wrzodowa/Żółdkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krem z kalafiora 300 ml (MLE, SEL) Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Pasta twarogowa 80 g (MLE)	Kasza manna na mleku z gruszką 200 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 43,5
	G. Wysokobialkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krem z kalafiora 300 ml (MLE, SEL) Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pasta warzywna 100 g	Kasza manna na mleku z gruszką 200 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 47,8
	G. Nerkowa/bezsolna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krem z kalafiora b/soli 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko b/soli 200 g Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) b/soli 180 g (GLU, SEL) Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa b/soli 80 g (MLE) Pasta warzywna b/soli 50 g	Kasza manna na mleku z gruszką 200 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 46,4
	G. Bezreszkowa bezmleczna	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica hani drobiowa 50 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa krem z kalafiora b/ml 300 ml (SEL) Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta drobiowa 80 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 267,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 39,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-23 poniedziałek	G. Bezmleczna/beziaktosowa	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krem z kalafiora b/ml 300 ml (SEL) Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica miodowa drobiowa 80 g Pasta warzywna 100 g	Jabłko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,9 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 62,4
	G. Bezglutenowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krem z kalafiora 300 ml (MLE, SEL) Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) b/glu 180 g (SEL) Ryż na sypko 200 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g	Jabłko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 41,6
2025-06-24 wtorek	G. Wątrobowa/truszkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Dynia gotowana 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 72,2
	G. Wrzodowa/Łoładkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Dynia gotowana 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 72,2
	G. Wysokobiałkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka złocista 70 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (MLE) Dynia gotowana 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 78,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-24 wtorek	G. Nerkowa/bezsolna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka złocista 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem b/soli 300 g (GLU) Sos pomidorowy b/soli 70 ml (GLU) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 80 g (MLE) Dynia gotowana 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 78,3
	G. Bezzeszkłowa bezmleczna	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) z kurczakiem 300 g Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,1 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 59,1
	G. Bezmleczna/bezbielkozowa	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica miodowa drobiowa 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300 g (GLU) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Dynia gotowana 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 68,1
	G. Bezglutenowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka złocista 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) z kurczakiem 300 g Sos pomidorowy b/mąki 70 ml Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Dynia gotowana 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 70,5
2025-06-25 środa	G. Wątrobowal/trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa warzywna z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SOJ) Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,1 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 51,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-25 środa

G. Wzrostowa/Złotkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa warzywna z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, S02) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,1 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 51,5
G. Wysokobiałkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa warzywna z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, S02) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 59,5
G. Nerkowa/bezsolna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa warzywna z ryżem b/soli 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/soli 70 ml (GLU) Ziemniaki b/soli 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem b/soli 100 g (MLE, SEL, S02) Sałatka z buraków i jabłka z olejem b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 80 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 249,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 56,2
G. Bezreszkowa bezmleczna	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ)	Zupa warzywna z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Poledwica hani drobiowa 80 g (SOJ)	Wafle ryżowe 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 776 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 42,3
G. Bezmleczna/bezlaktazowa	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa warzywna z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 70 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,9 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 68,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-25 środa	G. Bezglutenowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szyńka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa warzywna z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy b/soli 70 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, S02) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,2 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 2,1 Źródło pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 49,1
	G. Wątrobowa/trzuskowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 6 Źródło pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 46
	G. Wzrodowa/żółdkowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 6 Źródło pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 46
	G. Wysokobiałkowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Twaróg 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Sól [g] 6,2 Źródło pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 52,7
	G. Nerkowa/bezsolna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z cukinii z ziemniakami b/soli 300 ml (SEL) Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą b/soli 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/soli 60 ml (GLU) Ziemniaki b/soli 200 g Kalafor gotowany na parze b/soli 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli b/soli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 Sól [g] 6,2 Źródło pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 51,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-26 czwartek	G. Bezzeszkłowa bezzmleczna	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezzmleczna 2szt 2 szt Połudwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa z cukinii z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezzmleczna 2szt 2 szt Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta z białka jaja 80 g (JAJ)	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 51,7
	G. Bezzmleczna/bezłaktózowa	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezzmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 80 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z cukinii z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalańfior gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezzmleczna 2szt 2 szt Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,5 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 62,5
	G. Bezglutenowa	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z cukinii z ziemniakami b/glu 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą b/glu 100 g (JAJ) Sos pomidorowy b/mąki 60 ml Kalańfior gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,6 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 233 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 36
2025-06-27 piątek	G. Wątrobowa/trzuskowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterkiem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Sałata masłowa 20 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 738,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 1,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 63,2
	G. Wrzodowa/Żółdkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterkiem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Sałata masłowa 20 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 738,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 1,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 63,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-27 piątek	G. Wysokobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB, SEL) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 20 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 3,1 Łbionnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67,8
	G. Nerkowa/bezsolna	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem b/soli 70 g (RYB) Ziemniaki b/soli 200 g Cukinia gotowana na parze b/soli 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 80 g (RYB) Salata masłowa 20 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 270 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 2,2 Łbionnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 65,9
	G. Bezreszkowa bezmleczna	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta drobiowa 70 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Cukinia gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Szynka delikatna drobiowa 80 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 273 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Sól [g] 4,5 Łbionnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 68,7
	G. Bezmleczna/bezlektozowa	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta drobiowa 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Salata masłowa 20 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,8 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 Sól [g] 3 Łbionnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 78,5
	G. Bezglutenowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB, SEL) Salata masłowa 20 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 883,4 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 0,7 Łbionnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 62,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-28 sobota	G. Wątrobowa/trzustkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 59,4
	G. Wrzodowa/Żołądkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 59,4
	G. Wysokobialkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 277 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 66,6
	G. Nerkowa/bezsolna	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 80 g Sos pomidorowy b/soli 60 ml (GLU) Ziemniaki b/soli 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem b/soli 100 g (SEL, S02) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 65
	G. Bezreszkowa bezmleczna	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Połędwica hani drobiowa 80 g (SOJ)	Zupa krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 835,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 228 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 55,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-28 sobota	G. Bezmleczna/beziaktosowa	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, SO2) Salata z oliwą 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,5 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 71,4
	G. Bezglutenowa	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 80 g (SOJ) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy b/mąki 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, SO2) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (SEL)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,7 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 257,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 52,1
2025-06-29 niedziela	G. Wątrobowa/truskowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,7 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 57
	G. Wzrodowa/Zołądkowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,7 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 57
	G. Wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 63

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-29 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-06-29 niedziela	G. Nerkowa/bezsolna	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Rosół z makaronem b/soli 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona b/soli 80 g Sos własny b/soli 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna b/soli 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze b/soli 100 g Brokuł gotowany na parze b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna b/soli 50 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 61,6
	G. Bezreszkłowa bezmleczna	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Szynka dębową wieprzowa 50 g Jogurt kokosowy (150g) 1 szt (SOJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta warzywna 100 g	Chrupki kukurydziane 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 45,2
	G. Bezmleczna/bezlaktozowa	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Jogurt kokosowy (150g) 1 szt (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata owocowa 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta warzywna 100 g	Chrupki kukurydziane 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 50,4
	G. Bezglutenowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka dębową wieprzowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Rosół z makaronem b/glutenowym 300 ml (SEL) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny b/mąki 60 ml Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,6 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 32,1