

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 70 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron z brokułem, ser białym, cebulą i czosnkiem 400 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL, S02) 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) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem i nasionami słonecznika 100 g	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 56,3
	G. Łatwostrawna	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 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	Sałatka 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 80 g (MLE)	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 60,6
	G. Cukrzycowa/Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 70 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100	Chleb razowy 30 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty z brokułem, ser białym, cebulą i czosnkiem 400 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL, S02) Herbata b/c 250 ml	Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem i nasionami słonecznika 100 Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE)	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 51
2025-06-17 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ogórka 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 Sałatka 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) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,5 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 54,5

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

2025-06-17 wtorek	G. Łatwostrawna	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) Szyńka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z pomidora b/s 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] 2 150,5 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 249 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 57,8
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka delikatna z fileta 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z ogórka i salaty lodowej z olejem 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	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 Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,1 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 239,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 36,8
2025-06-18 środa	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paprykarz (G) 80 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Ogórek świeży 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) Kalafior 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) Pasta z soczewicy 80 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem i słonecznikiem 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,3 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 49,1
	G. Łatwostrawna	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) Salatka z pomidora b/s i salaty 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) Kalafior 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) Szyńka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta warzywna 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 272 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 52,8

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

2025-06-18 środa	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paprykarz (G) 80 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200 g (SEL) Kalafior gotowany na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy 80 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem i słonecznikiem 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 38,7
	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g		Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Salata 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) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 41,4
	G. Łatwostrawna	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 300 ml (GLU, 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	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 881,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 244,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 46,8
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,1 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 38,2

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

2025-06-20 piątek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g		Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterm cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej 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 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 52,1
	G. Łatwostrawna	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 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 plasterm 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 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,6 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 255 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 44,9
	G. Cukrzycowa/Bogatoresztkowa	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica ani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterm cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 840,7 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 260,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 29,9
2025-06-21 sobota	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g		Zupa brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 80 g (GLU, JAJ) 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 b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 100 g	Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 200 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 47,8

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

2025-06-21 sobota	G. Łatwostrawna	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 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) 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 b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Sałatka 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] 2 455,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 54,2
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 70 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica hani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa brokułowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL) Ogórek kiszony 100 g	Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 200 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 31,1
2025-06-22 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko duszone 100 g Sos marchewkowy zabieleny 70 ml (GLU, MLE) 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Rzodkiewka biała z jogurtem i koperkiem 100 g (MLE)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 54,8
	G. Łatwostrawna	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 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko duszone 100 g Sos marchewkowy zabieleny 70 ml (GLU, MLE) 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 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] 2 214,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 229,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 50,7

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

2025-06-22 niedziela	G. Cukrzycowa/Bogatorreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko duszone 100 g Sos marchewkowy zabieleny 70 ml (GLU, MLE) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Rzodkiewka biała z jogurtem i koperkiem 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 36,5
	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) 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) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Ziemniaki 200 g Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 150 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 ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na mleku z gruszką 200 g (GLU, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 45,2
	G. Łatwostrawna	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) Ziemniaki 200 g Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Sałatka 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 warzywna 100 g Pasta twarogowa 80 g (MLE)	Kasza manna na mleku z gruszką 200 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 47,5
	G. Cukrzycowa/Bogatorreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 70 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa krem z kalafiora 300 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Ziemniaki 200 g Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 150 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 100 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 265 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 39

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

2025-06-24 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Sos pieczarkowy 70 ml (GLU, MLE) 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 zieleniną i słonecznikiem 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,5 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 76,3
	G. Łatwostrawna	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 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) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Dymia 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. Cukrzycowa/Bogatoręszkowa	Zupa ml. z brązowym ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka złocista 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 20 g (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Sos pieczarkowy 70 ml (GLU, MLE) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną i słonecznikiem 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 64,2
2025-06-25 środa	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 100 g		Zupa warzywna z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) 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 makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 50,7

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

2025-06-25 środa	G. Łatwostrawna	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) Szyńka 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, SO2) Salatka 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) 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] 1 924,9 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 57,2
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica ani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa warzywna z brązowym 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, SO2) Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 80 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 34,2
2025-06-26 czwartek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Pomidor 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 Kalafior 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) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 50,3
	G. Łatwostrawna	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) Polędwica 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 Kalafior 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) Salatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 252,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 51,7

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

2025-06-26 czwartek	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml (GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	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 Kalafior gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 39,1
	G. Podstawowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterm cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Surówka z kiszanej kapusty 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 makreli z twarogiem i zieleniną i słonecznikiem 100 g (RYB, MLE) Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 100 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 74,8
	G. Łatwostrawna	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) 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 plasterm 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) 80 g (RYB, SEL) Sałata masłowa 20 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 777,2 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 66,8
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połudwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterm cytryny i koperkiem 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną i słonecznikiem 100 g (RYB, MLE) Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 100 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 51,8

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

2025-06-28 sobota	G. Podstawowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, 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) Surówka colesław z białej kapusty 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą z majerankiem 150 g (GLU)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 47,6
	G. Łatwostawna	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 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, 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] 1 885,3 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 43,5
	G. Cukrzycowa/Bogatoręsktowa	Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica ani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, 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) Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą z majerankiem 150 g (GLU)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 35,3
2025-06-29 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 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) Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 63,6

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

2025-06-29 niedziela	G. Łatwostrawna	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) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka 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) Szyńka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 078,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 62,7
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szyńka delikatna z fileta 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU, SEL, MCK) Szyńka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 235,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 41,8