

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-05 05_K_MSWIA GDAŃSK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 30 g Chleb razowy 70 g Margaryna 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Poledwica sopočka wieprzowa 40 g Ogórek świeży 100 g Salata maslowa 10 g	Chleb razowy 30 g Ser zółty 30 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Mus z jabłka 150 g Twaróg 130 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 10 g Poledwica ani drobiowa 60 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Salatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 30,6
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D06)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 7 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Poledwica sopočka wieprzowa 40 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Salata maslowa 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż na sypko 200 g Twaróg 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Mus z jabłka 150 g	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 7 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,9 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 95,5
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Kielbasa krakowska 70 g Szynka delikatesowa drobiowa 70 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Salata maslowa 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Twaróg 150 g Mus z jabłka 150 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Salatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65,8
	G. Niskobiałkowa (D08)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Salata maslowa 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż na sypko b/soli 200 g Twaróg 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Mus z jabłka 150 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Banan 1 szt Salatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 47,8 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 1,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 67,9

2026-06-29 poniedziałek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/MLL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica miodowa drobiowa 60 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane 100 g Sałata masłowa 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż na mleku roślinnym 300 ml Mus z jabłka 150 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Połudwica ani drobiowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Banan 1 szt Jogurt kokosowy (150g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 51,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 86
	G. Podst bezmleczna/bezjajkowa (D01/ML/LA)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica miodowa drobiowa 70 g Połudwica ani drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż na mleku roślinnym 300 ml Mus z jabłka 150 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Połudwica ani drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Salatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 200 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,5 Białko ogółem [g] 57,2 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 89,5
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka bezglutenowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Twaróg 100 g Napój owocowy 250 ml Mus z jabłka 150 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g	Salatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004 Białko ogółem [g] 54,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 34,8
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ryż na sypko 200 g Mus z jabłka 150 g Twaróg 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Salatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 57,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-05 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-06-30 wtorek	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Szynka delikatna z fileta 50 g Ogórek konserwowy 100 g Gruszka 1 szt	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Pomidor 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 50,4
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z domową zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka delikatna z fileta 50 g Pomidor b/skóry 100 g Banan 1 szt		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 90,1
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z domową zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 80 g Szynka delikatna z fileta 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Masło 15 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53,3
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z domową zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Ziemniaki b/soli 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 50 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,7 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 2,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 43,9

2026-06-30 wtorek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/MLL)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krupnik ryżowy b/ml 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 100 g Połędwica ani drobiowa 50 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 249 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 40,6
	G. Podst bezmleczna/bezjajeczowa (D01/ML/LA)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 60 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Marchewka gotowana na parze 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 255 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 52
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka bezglutenowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Ziemniaki 200 g Leczo warzywne z papryką i kurczakiem (100g kurczaka, 50g sos) b/glutenu 150 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Masło 15 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,4 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 230,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 2,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 37,6
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z domową zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z białej fasoli 80 g Ogórek konserwowy 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Tofu z cebulą 120 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Pomidor 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 270 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 51,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-05 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-01 środa	G. Dieta kardiologiczna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Poledwica ani drobiowa 50 g Ogórek świeży 100 g Jajko sadzone 1 szt Sałata masłowa 10 g	Chleb razowy 30 g Poledwica ani drobiowa 40 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Ser żółty 50 g Buraczki gotowane 100 g	Kefir 150g 1 szt Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 282 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 64,4
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D06)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Poledwica ani drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt Sałata masłowa 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka złocista 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata masłowa 10 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 98,3
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Poledwica ani drobiowa 50 g Serek wiejski 50 g Pomidor b/skóry 100 g Jajko sadzone 1 szt Sałata masłowa 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Buraczki gotowane plastry 100 g	Kefir 150g 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 88,4
	G. Niskobiałkowa (D08)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Poledwica ani drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g Jajko sadzone 1 szt Sałata masłowa 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/soli 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 80 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem b/soli 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta warzywna b/soli 80 g Szynka złocista 60 g	Kefir 150g 1 szt Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 255,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 59,4

2026-07-01 środa	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/MLL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica ani drobiowa 50 g Szynka wieprzowa b/ml 50 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 2 sztuki 160 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica ani drobiowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 100 g	Kisiel owocowy 200 ml Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 84,7
	G. Podst bezmleczna/bezjaktózowa (D01/ML/LA)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica ani drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 10 g Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 2 sztuki 160 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica ani drobiowa 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata masłowa 10 g	Kisiel owocowy 200 ml Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 307 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 110,2
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatesowa drobiowa 80 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 10 g Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze b/glutenowy 2 sztuki 160 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka bezglutenowa 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata masłowa 10 g	Kefir 150g 1 szt Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 262 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 68,2
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Twaróg 80 g Ogórek świeży 100 g Jajko sadzone 1 szt Sałata masłowa 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Buraczki gotowane 100 g	Kefir 150g 1 szt Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 74

2026-07-02 czwartek	G. Dieta kardiologiczna	Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g Połędwica sopocka wieprzowa 30 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100 g Mizeria z jogurtem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Pomidor 50 g Połędwica ani drobiowa 40 g	Galaretka z owocami 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 40,1
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D06)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pomidor b/skóry 100 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Ryż na sypko 200 g Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100 g Sos koperkowy (zabielany) 70 ml Kalafior gotowany na parze 100 g Mizeria z jogurtem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 46,6
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Połędwica miodowa drobiowa 70 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Ryż na sypko 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100 g Sos pieczeniowy 70 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Jajko got. na miękko kl. M 1 szt Sałata masłowa 20 g	Galaretka z owocami 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 52,8
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pomidor b/skóry 100 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) b/soli 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300 ml Ryż na sypko b/soli 200 g Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) b/soli 100 g Kalafior gotowany na parze z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 70 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 53,3

2026-07-02 czwartek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/MLL)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g Szynka wieprzowa b/ml 50 g Banan 1 szt	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300 ml Ryż na sypko 200 g Napój owocowy 250 ml Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100 g Sos koperkowy 70 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica drobiowa b/ml 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Galaretka owocowa 200 g Jogurt kokosowy (150g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,9 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 330 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 68,6
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa b/ml 30 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300 ml Ryż na sypko 200 g Mizeria z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100 g Sos koperkowy 70 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica drobiowa b/ml 50 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,6 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 270 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 39,3
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pomidor b/skóry 100 g Szynka bezglutenowa 30 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50 g Pomidor 100 g Banan 1 szt	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy b/mąki 70 ml Mizeria z jogurtem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,3 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 1,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 72,6
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ogórek kiszony 100 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Risotto z warzywami i tofu 300 g Mizeria z jogurtem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Pomidor 50 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,3 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 53,4

2026-07-03 piątek	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 30 g Bułka grahamka 1 szt Margaryna 15 g Ser żółty 50 g Połędwica ani drobiowa 30 g Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 10 g	Chleb razowy 30 g Ser żółty 30 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g Sos pomidorowy 60 ml Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Połędwica miódowa drobiowa 80 g Pomidor 100 g Kefir 150g 1 szt	Melon żółty 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 29,4
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D06)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 30 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 10 g Połędwica ani drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Dyńia gotowana 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba z pieca w glazurze musztardowo miódowej 70 g Sos pomidorowy 40 ml Marchewka gotowana na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 7 g Serek kanapkowy 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,6 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 39,5
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Ser żółty 60 g Połędwica ani drobiowa 50 g Dyńia gotowana 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba z pieca w glazurze musztardowo miódowej 100 g Sos pomidorowy 100 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g Kefir 150g 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,2 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 46,3
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka b/soli 80 g Dyńia gotowana 100 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki b/soli 200 g Ryba z pieca w glazurze musztardowo miódowej 70 g Sos pomidorowy b/soli 60 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100 Białko ogółem [g] 66,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 2,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 71,4

2026-07-03 piątek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/MLL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa b/ml 50 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba z pieca w glazurze musztardowo miodowej 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kompot owocowy 250 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica drobiowa b/ml 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt kokosowy (150g) 1 szt Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 084,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 257 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 40,6
	G. Podst bezmleczna/bezjaktózowa (D01/ML/LA)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 10 g Banan 1 szt	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba z pieca w glazurze musztardowo miodowej 100 g Sos pomidorowy 60 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica drobiowa b/ml 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Melon żółty 150 g Jogurt kokosowy (150g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,8 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 68,9
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Dyńa gotowana 100 g Sałata masłowa 10 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba z pieca w glazurze musztardowo miodowej 100 g Sos pomidorowy b/mąki 60 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 081,8 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 234,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 25,9
	G. Podst wegetariańska (D01/ME)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ser żółty 60 g Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 10 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ziemniaki 200 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 70 g Sos pomidorowy 60 ml Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 36,8

2026-07-04 sobota	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Szynka wieprzowa z liściem 70 g Pomidor 100 g Kefir 150g 1 szt	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 42,5
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D06)	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 86,5
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Zapiekanka ziemniaczana 350 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g Pomidor b/skóry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 260 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 57,6
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 80 g Sos własny b/soli 60 ml Ziemniaki b/soli 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem b/soli 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 62,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 258,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 2,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 48,5

2026-07-04 sobota	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Jogurt kokosowy (150g) 1 szt Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z mięsa drobiowego 50 g Połędwica ani drobiowa 70 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g Ziemniaki 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Połędwica drobiowa b/ml 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt kokosowy (150g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 234,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 46,3
	G. Podst bezmleczna/bezjakiotowa (D01/ML/LA)	Jogurt kokosowy (150g) 1 szt Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica hani drobiowa 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt kokosowy (150g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,4 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 55,2
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa b/glu 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Kefir 150g 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Zapiekanka ziemniaczana 350 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 48,1
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Ziemniaki 200 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,7 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 52,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-29 do dnia 2026-07-05 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-05 niedziela	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta z jajka 80 g Połędwica ani drobiowa 60 g Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Chleb razowy 30 g Szynka delikatna z fileta 30 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Herbata czarna b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Rzodkiewka biała 100 g	Kefir 150g 1 szt Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 44,9
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D06)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą kuskus 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Twarożek z koperkiem 80 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 887,6 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 60,7
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą kuskus 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Połędwica ani drobiowa 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Kefir 150g 1 szt	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 72,8
	G. Niskobiałkowa (D08)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą kuskus 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa selerowa z ryżem b/soli 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki b/soli 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 63,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 1,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 58,3

2026-07-05 niedziela	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/MLL)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka 80 g Połędwica drobiowa b/ml 50 g	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica miodowa drobiowa 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,4 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 252 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 44,1
	G. Podst bezmleczna/bezjajkowa (D01/ML/LA)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica miodowa drobiowa 80 g	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,2 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 57,6
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło 20 g Pasta z jajka 100 g Połędwica ani drobiowa 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 20 g Twarożek z koperkiem 100 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,7 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 253,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 2,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 51,8
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą kuskus 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z jajka 60 g Pomidor 100 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Tofu z cebulą 100 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Rzodkiewka biała 100 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 56