

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-05 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 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 100 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (SO2) Twaróg 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 twarogowa z zieloną 100 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieloną i olejem b/cebuli z nasionami słonecznika 100 g	Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 150	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 20 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (SO2) Twaróg 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 twarogowa z zieloną 100 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 270 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 20
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	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 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (SO2) Twaróg 100 g (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieloną i olejem b/cebuli z nasionami słonecznika 100 g	Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 150 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,1 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
2025-05-06 wtorek	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) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80 g Szpinaż na ciepło 100 g (GLU) 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) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	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) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80 g Szpinaż na ciepło 100 g (GLU) 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) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Cukinia gotowana na parze 100 g	Jabłko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,3 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-05-06 wtorek	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 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 200 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Sałatka 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) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 38
	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 Kefir 150g 1 szt (MLE)		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą 300 g (GLU) 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 ciecierzycy 80 g Surówka z marchewki i pomarańczy z olejem 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	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) Pomidor b/skóry 100 g Kefir 150g 1 szt (MLE)		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) 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 warzywna 80 g Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	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 Kefir 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) 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) Pasta z ciecierzycy 80 g Surówka z marchewki i pomarańczy z olejem 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-05-08 czwartek	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) Szyńka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml (GLU, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i 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 z twarogu i buraka z nasionami słonecznika 100 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Galaretką z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
	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) Szyńka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) 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 z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g	Galaretką z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 259,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	G. Cukrzycowa/Bogatoresztkowa	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 Szyńka dębowa wieprzowa 30 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml (GLU, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata 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 z twarogu i buraka z nasionami słonecznika 100 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Galaretką z owocami 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 245,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2025-05-09 piątek	G. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (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 80 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Rzodkiewka biała z koperkiem 100 g	Mus owocowy z jabłką i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 328 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (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 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Mus owocowy z jabłką i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-05-09 piątek	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki 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) Twaróg 100 g (MLE) Rzodkiewka biała z koperkiem 100 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
	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 wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml (SEL) Kotlet mielony smażony 80 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Sos koperkowy 60 ml (GLU) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 150 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 306 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	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 wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 50 g		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko 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 zieleciną 80 g (MLE) Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica hani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Salatka 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) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 150 g (GLU)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 267,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-05-11 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) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Marchewka duszona 100 g (GLU) 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 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,3 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 234,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	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) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Marchewka duszona 100 g (GLU) 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) Dynia duszona 100 g (GLU)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,2 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	G. Cukrzycowa/Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopočka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa dyniowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) 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 kanapkowy 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
2025-05-12 poniedziałek	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) Szyńka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g 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 z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,3 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g 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 80 g Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ)	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-05-12 poniedziałek	G. Cukrzycowa/Bogatoręszkowa	Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 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 Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
2025-05-13 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 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret z nasionami słonecznika 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) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maślance 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,2 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	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 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalańfiora) i kurczakiem 300 g (GLU) 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) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Salata masłowa 20 g	Koktajl owocowy na maślance 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 253 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	G. Cukrzycowa/Bogatoręszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka czerwona 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret z nasionami słonecznika 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 100 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maślance 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 40
2025-05-14 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 świeży 100 g		Zupa warzywna z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z 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 100 g	Pomarańcza 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-05-14 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 własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z 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) Marchewka gotowana na parze 100 g	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Ogórek świeży 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 własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z 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 ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g	Pomarańcza 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,1 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
2025-05-15 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 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Kalafior gotowany 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 20 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli ze słonecznikiem 100 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	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 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem b/fasoli 180 g (GLU, SEL) 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 20 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,4 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Kalafior gotowany na parze 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 20 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli ze słonecznikiem 100 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 256 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-05-16 piątek	G. Podstawowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) 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 ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata masłowa 10 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	G. Łatwostrawna	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z marchewki 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 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 831,3 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE, SEL, S02) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) 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 ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata masłowa 10 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 281 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
2025-05-17 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 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) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,2 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-18 05_K_MSWIA GDAŃSK

2025-05-17 sobota	G. Łatwostrawna	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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica miódowa drobiowa 30 g 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) Sałata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica miódowa drobiowa 30 g Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE)	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, SO2) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Leczo warzywne (włoszczyzna) 150 g (GLU, SEL)	Sok owocowy 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,6
2025-05-18 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) 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) 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) Ziemniaki 200 g 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 maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 34
	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) 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) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 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) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 80 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,1 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	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) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU, SEL, MCK) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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 maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2