

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-20 poniedziałek	G. Dieta kardiologiczna	Chleb razowy 30 g Bułka grahamka 1 szt Margaryna 15 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g Paszтет drobiowy zapiekany 30 g	Zupa barszcz białý z ziemniakami 300 ml Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g Ryż brązowy na sypko 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 52,7
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Bułka pszenna krojona 30 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 5 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g Pomidor b/skóry 100 g Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml		Zupa barszcz białý z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100 g Ryż biały na sypko 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 5 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 90
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Pomidor b/skóry 100 g Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml		Zupa barszcz białý z ziemniakami 300 ml Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g Ryż biały na sypko 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 96,5
	G. Niskobiałkowa (D08)	Chleb bezglutenowy 100 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Polędwica ani drobiowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa barszcz białý z ziemniakami 300 ml Ryż na sypko b/soli 200 g Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 58,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-20 poniedziałek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica hani drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pasta warzywna (włoszczyzna) 50 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g Ryż biały na sypko 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica miódowa drobiowa 50 g Pasta z mięsa drobiowego 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 69,8
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 70 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g Ryż biały na sypko 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 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 Polędwica miódowa drobiowa 80 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,1 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 272 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 76,3
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) b/glu 180 g Ryż biały na sypko 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica miódowa drobiowa 70 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 68
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Ogórek kiszony 100 g Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Tofu z warzywami po chińsku (wege) 180 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 347 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 92,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-21 wtorek	G. Dieta kardiologiczna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Szyńka złocista 60 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Chleb razowy 30 g Twaróg 30 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Sos pieczarkowy 70 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Polędwica ani drobiowa 20 g Sałatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,6 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 31,4
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szyńka złocista 60 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 70 ml Buraczki gotowane 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udko duszone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 8 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Melon żółty 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 41,7
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szyńka złocista 70 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 70 ml Buraczki gotowane 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,9 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 47,5
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szyńka złocista 60 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy b/soli 70 ml Buraczki gotowane 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,9 Białko ogółem [g] 61,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 1,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 39,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-21 wtorek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Polędwica ani drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Udko duszone 100 g Sos pomidorowy 70 ml Napój owocowy b/c 250 ml Udko duszone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Ziemniaki 200 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kielbasa krakowska 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 21,4
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica miodowa drobiowa 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 70 ml Buraczki gotowane 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Ziemniaki 200 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kielbasa krakowska 50 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,2 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 300 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 35,9
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka złociста 60 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 2 szt 200 g Sos pomidorowy b/glu 70 ml Buraczki gotowane 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Ziemniaki 200 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 228,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 32,5
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ser żółty 60 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami i cieciorą (wege) 300 g Sos pomidorowy 70 ml Buraczki gotowane 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Sałatka ryżowa z brokulem i kukurydzą z olejem 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,1 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 46,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-22 środa	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Ser żółty 30 g Szynka delikatna z fileta 50 g Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g Polędwica ani drobiowa 40 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Szynka delikatna z fileta 60 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 30,6
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g Szynka delikatna z fileta 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g Ziemniaki z koperkiem 200 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	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g Pomidor b/skóry 100 g Szynka delikatna z fileta 30 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 76,3
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Szynka delikatna z fileta 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze (2x 80g) 160 g Ziemniaki z koperkiem 200 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	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,9 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 46,3
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 80 g Szynka delikatna z fileta 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 80 g Ziemniaki b/soli 200 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	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) b/soli 40 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 35,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-22 środa	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	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 z liściem 50 g Polędwica ani drobiowa 60 g Buraczki gotowane plastry 50 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 2 sztuki 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Napój owocowy 250 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 Polędwica ani drobiowa 80 g Salata masłowa 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 71,2
	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 Polędwica ani drobiowa 70 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 2 sztuki 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 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	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 Pomidor b/skóry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 84,2
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica ani drobiowa 70 g Buraczki gotowane plastry 100 g Kefir 150g 1 szt		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 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	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g Pomidor b/skóry 100 g Polędwica miodowa drobiowa 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 41,7
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Ogórek kiszony 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Kotlet jajeczny smażony 80 g Ziemniaki z koperkiem 200 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	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g Pomidor 100 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,5 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 36,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-23 czwartek	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 60 g Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze z dodatkiem oleju 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Ser żółty 60 g Rzodkiew biała z koperkiem 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 31,3
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Kalafior gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Serek kanapkowy 80 g Buraczki gotowane 100 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,4 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 76,4
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Twaróg 80 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze z dodatkiem oleju 100 g Kalafior gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Serek kanapkowy 80 g Buraczki gotowane 100 g Kielbasa krakowska 50 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 61,2
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Pomidor b/skóry 50 g		Rosół z makaronem b/soli 300 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą b/soli 80 g Sos pomidorowy b/soli 60 ml Ziemniaki b/soli 200 g Kalafior gotowany na parze b/soli z dodatkiem oleju 100 g Kalafior gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 20 g Serek kanapkowy 80 g Buraczki gotowane 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,2 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 48,6

2026-07-23 czwartek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 60 g Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 2 szt. 180 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 60 g Białko jaja 2 połówki 1 szt	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 43,5
	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 Szyńka wieprzowa z liściem 80 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze z dodatkiem oleju 100 g Kalafor gotowany 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 Polędwica ani drobiowa 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 59,7
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica sopočka wieprzowa 80 g Pomidor b/skóry 100 g Ser żółty 60 g		Zupa koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą b/glu 80 g Sos pomidorowy b/glu 60 ml Kalafor gotowany na parze z dodatkiem oleju 200 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Buraczki gotowane 100 g Polędwica ani drobiowa 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 42,9
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Serek kanapkowy 50 g Pomidor 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Tofu w plasterkach 100 g Kalafor gotowany na parze z dodatkiem oleju 100 g Kalafor gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Ser żółty 50 g Rzodkiew biała z koperkiem 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 50,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-24 piątek	G. Dieta kardiologiczna	Bułka grahamka 1 szt Chleb razowy 30 g Margaryna 15 g Pasta twarogowa 60 g Polędwica ani drobiowa 40 g Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g Polędwica sopocka wieprzowa 30 g	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Śledź w śmietanie 150 g Ziemniaki 200 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Buraczki gotowane 100 g	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 38,1
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Bułka kajzerka 1 szt Bułka pszenna krojona 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 70 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,8 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 48,3
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Pasta twarogowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 70 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Szynka delikatna z fileta 40 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 52,3
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Pasta twarogowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem b/soli 70 g Ziemniaki b/soli 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 46,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-24 piątek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica ani drobiowa 70 g Miód sztukowy 25g 1 szt		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 70 g Cukinia 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 Połudwica sopocka wieprzowa 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,1 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 68,9
	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 Pasta z mięsa drobiowego 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 300 ml Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 70 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica sopocka wieprzowa 50 g Buraczki gotowane 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 83,8
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 20 g Pasta twarogowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 70 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 20 g Połudwica sopocka wieprzowa 80 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,4 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 282 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 47
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta twarogowa 60 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Rzodkiewka biała 100 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Tofu z cebulą 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Serek wiejski 80 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 53,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-25 sobota	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 100 g Polędwica ani drobiowa 20 g	Chleb razowy 30 g Polędwica ani drobiowa 30 g	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Twaróg 80 g Ogórek kiszony 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 42,3
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Melon żółty 100 g Zupa ml. z ryżem 300 ml Polędwica ani drobiowa 20 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Twaróg 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,6 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 94,7
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Melon żółty 100 g Zupa ml. z ryżem 300 ml Polędwica ani drobiowa 20 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 301 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 62,5
	G. Niskobiałkowa (D08)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Melon żółty 100 g Polędwica ani drobiowa 20 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy b/soli 60 ml Kasza jaglana 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica ani drobiowa 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,5 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 44,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-25 sobota	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/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 Polędwica ani drobiowa 80 g Polędwica ani drobiowa 20 g		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,2 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 45,6
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	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 Pomidor b/skóry 100 g		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 200 g Surówka Colesław z białej kapusty 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 Polędwica ani drobiowa 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,2
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica ani drobiowa 80 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Melon żółty 100 g Zupa ml. z ryżem 300 ml		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy b/mąki 60 ml Kasza jaglana 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 37
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 100 g Melon żółty 100 g Zupa ml. z ryżem 300 ml Polędwica ani drobiowa 20 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 80 g Kasza jaglana 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 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 plastry 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 58

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-26 niedziela	G. Dieta kardiologiczna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Chrzan tarty 15 g Pasta z jajka 50 g Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g Szynka delikatna z fileta 30 g	Zupa barszcz biał z jajkiem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml 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 Jabłko 1 szt	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasztecik Jana 50 g Twaróg 50 g Pomidor 100 g	Kefir 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 54,4
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Pasta z jajka 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka delikatna z fileta 50 g Twaróg 50 g Pasta warzywna 80 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 82,4
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Pasta z jajka 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany 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 Szynka delikatna z fileta 50 g Twaróg 50 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 80 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,7 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 88,1
	G. Niskobiałkowa (D08)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Pasta z jajka b/soli 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem b/soli 300 ml Szynka wieprzowa duszona b/soli 80 g Sos własny b/soli 60 ml Ziemniaki b/soli 200 g Marchewka gotowana na parze b/soli 100 g Brokuł gotowany 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 Szynka delikatna z fileta 50 g Twaróg 50 g Pasta warzywna b/soli 80 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 290 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 79,3

2026-07-26 niedziela	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa b/ml 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica drobiowa b/ml 50 g Jogurt kokosowy (150g) 1 szt	Chrupki kukurydziane 40 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,9 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 65,3
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa b/ml 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 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 Polędwica drobiowa b/ml 50 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 80 g Jogurt kokosowy (150g) 1 szt	Chrupki kukurydziane 40 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 79,9
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa b/glu 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem b/glutenowym 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica drobiowa b/glu 50 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 80 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 68,2
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Rzodkiewka biała 100 g		Rosół z makaronem b/mięsa 300 ml Ziemniaki 200 g Kotlet z kalafiora w panierce smażony 70 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 czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z białej fasoli 50 g Twaróg 50 g Pomidor 100 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,9 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 89,8