

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	G. Dieta kardiologiczna	Chleb razowy 30 g Bułka grahamka 1 szt Margaryna 15 g Kielbasa krakowska 50 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Kefir 150g 1 szt	Chleb razowy 30 g Kurczak gotowany - wędlina 30 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Jogurt naturalny 150 ml Mus z truskawek 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta z jajka z zieleniną z olejem 80 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Twaróg 30 g Połędwica miodowa drobiowa 40 g	Marchew w słupkach 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 37,3
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka kajzerka 1 szt Bułka pszenna krojona 30 g Masło 5 g Połędwica ani drobiowa 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Kefir 150g 1 szt		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem na słodko 2 SZTUKI 200 g Mus z truskawek 150 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 8 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Połędwica miodowa drobiowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 104,3
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Zupa ml. z ryżem 300 ml Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Kielbasa krakowska 50 g Twaróg 100 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Kefir 150g 1 szt		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem na słodko 200 g Mus z truskawek 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Pomidor b/skóry 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g Serek kanapkowy 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Połędwica miodowa drobiowa 40 g	Marchew w słupkach 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 74,9
	G. Niskobiałkowa (D08)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Połędwica ani drobiowa 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Napój owocowy b/c 250 ml Naleśniki z jabłkiem na słodko b/soli 200 g Mus z truskawek 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Pomidor b/skóry 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 60 g Pomidor 100 g Połędwica miodowa drobiowa 40 g	Marchew w słupkach 100 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,7 Białko ogółem [g] 44,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 94,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-13 poniedziałek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g Rama bezmleczna 10 g 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kielbasa krakowska 50 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Makaron świderki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 70 ml Pomidor b/skóry 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Rama bezmleczna 10 g 20 g Szynka z indykiem 50 g Pasta z jajka z zieleniną 60 g Pomidor b/skóry 100 g Polędwica miodowa drobiowa 40 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 76,4
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 10 g 20 g Kielbasa krakowska 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Makaron świderki 200 g Sos pomidorowy 70 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 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 10 g 20 g Pasta z jajka z zieleniną 60 g Szynka z indykiem 50 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g Polędwica miodowa drobiowa 40 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 81,2
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka dębową wieprzowa 70 g Buraczki gotowane plastry 100 g Kefir 150g 1 szt		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron bezglutenowy 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy b/glu 100 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną 80 g Pomidor b/skóry 100 g Polędwica miodowa drobiowa 20 g Sałata masłowa 5 g Polędwica miodowa drobiowa 40 g	Marchew w słupkach 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 42,1
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z ryżem 300 ml Kefir 150g 1 szt		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem na słodko 200 g Mus z truskawek 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną 80 g Sałata masłowa 5 g	Marchew w słupkach 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,6 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 64,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-14 wtorek	G. Dieta kardiologiczna	Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Szynka delikatna z fileta 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g	Chleb razowy 30 g Polędwica ani drobiowa 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Kurczak w sosie curry duszony 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Polędwica sopocka wieprzowa 60 g Margaryna 15 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Melon żółty 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 26
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 8 g Szynka delikatna z fileta 60 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Kurczak w sosie curry duszony 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z 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 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Buraczki gotowane 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 43
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 40 g Serek kanapkowy 80 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Kurczak w sosie curry duszony 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z 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 Polędwica sopocka wieprzowa 60 g Polędwica ani drobiowa 60 g Twaróg 70 g Buraczki gotowane 100 g	Melon żółty 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 52,5
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 40 g Serek kanapkowy 60 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300 ml Ryż na sypko b/soli 200 g Kurczak w sosie curry duszony 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z 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 Polędwica sopocka wieprzowa 40 g Buraczki gotowane 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,3 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 41,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-14 wtorek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Zupa ml. z płatkami owsianymi na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 1szt 2 szt Dżem szt - 25g 1 szt Polędwica miodowa drobiowa 50 g Buraczki gotowane 50 g Sałata masłowa 10 g	Zupa krupnik ryżowy b/ml 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 1szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 80 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 33,6
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	Zupa ml. z płatkami owsianymi na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica miodowa drobiowa 80 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 10 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Buraczki gotowane 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 47,7
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor 100 g Sałata masłowa 10 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Kurczak w sosie curry duszony (z udźca) b/glu 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z 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 Polędwica ani drobiowa 60 g Masło 15 g Buraczki gotowane 100 g Twaróg 60 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 34,9
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ser żółty 20 g Serek kanapkowy 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 10 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Kotlet z kalafiora w panierce smażony 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z 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 Dżem szt - 25g 1 szt Masło 15 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,8 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 42,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-15 środa	G. Dieta kardiologiczna	Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Połudwica ani drobiowa 40 g Pasta z soczewicy 80 g	Chleb razowy 30 g Twaróg 50 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Ogórek kiszony 100 g Połudwica ani drobiowa 50 g	Kefir 150g 1 szt Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 43,4
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Bulka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Połudwica ani drobiowa 40 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Makaron świderki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Bulka pszenna krojona 100 g Masło 15 g Pasta warzywna 80 g Szynka złocista 50 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 40,8
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Połudwica ani drobiowa 40 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Makaron świderki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 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 15 g Szynka złocista 70 g Twaróg 60 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 80 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 48,5
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Połudwica ani drobiowa 40 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Makaron świderki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g Kalafior 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 Połudwica ani drobiowa 50 g Pasta warzywna b/soli 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 75,5

2026-07-15 środa	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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka złocista 50 g Herbata czarna b/c 250 ml Połędwica ani drobiowa 40 g	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300 ml Makaron świderki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g Napój owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica miodowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta warzywna (włoszczyzna) 50 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 65,4
	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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Połędwica ani drobiowa 40 g	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300 ml Makaron świderki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Kalafior gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 50 g Pasta warzywna 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 74,3
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Połędwica ani drobiowa 40 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka złocista 60 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 80 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 2,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 69,6
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Twaróg 80 g Papryka świeża 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pasta z soczewicy 80 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Makaron świderki 200 g Potrawka warzywna z ciecierzycą i groszkiem 200 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 15 g Ogórek kiszony 100 g	Jogurt kokosowy (150g) 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,9 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 280 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-16 czwartek	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Polędwica ani drobiowa 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata masłowa 5 g	Chleb razowy 30 g Polędwica sopocka wieprzowa 30 g	Zupa marchewkowa z zacierką 300 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Udko duszone 100 g Sos pieczeniowy 70 ml Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 39,8
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica ani drobiowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g Kefir 150g 1 szt		Zupa marchewkowa z zacierką 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 70 ml Udko duszone 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 8 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 82,5
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Polędwica ani drobiowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g Kefir 150g 1 szt		Zupa marchewkowa z zacierką 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 70 ml Udko duszone 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 88,1
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g Kefir 150g 1 szt		Zupa marchewkowa z zacierką b/soli 300 ml Ryż biały na sypko b/soli 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udko duszone 100 g Sos pieczeniowy 70 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,5 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 80,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-16 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 Szynka dębowa wieprzowa 30 g Pasta z jajka 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką b/ml 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Napój owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 70 ml Udko duszone 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Pasta z mięsa drobiowego 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 81,3
	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 dębowa wieprzowa 30 g Pasta z jajka 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Zupa marchewkowa z zacierką b/ml 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100 g Napój owocowy 250 ml Udko duszone 2 szt 200 g Sos pieczeniowy 70 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	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 81,4
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica ani drobiowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g Kefir 150g 1 szt	Zupa marchewkowa z ryżem 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy b/glu 70 ml Udko duszone 2sztuki 200 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 77,5
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Ogórek kiszony 100 g Kefir 150g 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką 300 ml Risotto z warzywami i tofu 300 g Surówka z czerwonej kapusty 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 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,7 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 61,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-17 piątek	G. Dieta kardiologiczna	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Polędwica ani drobiowa 60 g Ogórek świeży 100 g Kefir 150g 1 szt	Chleb razowy 30 g Polędwica ani drobiowa 30 g	Rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Serek wiejski 80 g Buraczki gotowane 100 g Polędwica ani drobiowa 40 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 44,1
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 30 g Masło 10 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Kefir 150g 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Warzywa po grecku 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Serek wiejski 80 g Buraczki gotowane 100 g	Koktajl owocowy na mleku (banan) z kakao 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 53,5
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Masło 15 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g Polędwica ani drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g Kefir 150g 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Serek wiejski 100 g Buraczki gotowane 100 g	Koktajl owocowy na mleku (banan) z kakao 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 49,8
	G. Niskobiałkowa (D08)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Masło 15 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g Chleb bezglutenowy 100 g Kefir 150g 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki b/soli 200 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem b/soli 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 20 g Serek wiejski 80 g Buraczki gotowane 100 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 284 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 51,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-17 piątek	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica miodowa drobiowa 50 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Bułka pszenna krojona 100 g	Rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica hani drobiowa 50 g Pasta warzywna (włoszczyzna) 100 g Buraczki gotowane 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,5 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 77,5
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Rama bezmleczna 2szt 2 szt Paszтет drobiowy zapiekany 80 g Pomidor b/skóry 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g	Rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Warzywa po grecku 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połudwica hani drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 61,7
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Połudwica miodowa drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g Kefir 150g 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 20 g Serek wiejski 80 g Buraczki gotowane 100 g	Koktajl owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,4 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 42,6
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Zupa ml. z brązowym ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 50 g Masło 15 g Twaróg 80 g Ogórek świeży 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Kefir 150g 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Tofu z cebulą 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Serek wiejski 80 g Pomidor 100 g Buraczki gotowane 100 g	Koktajl owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 56,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-18 sobota	G. Dieta kardiologiczna	Bułka grahamka 1 szt Chleb razowy 30 g Margaryna 15 g Polędwica ani drobiowa 60 g Rzodkiew biała z koperkiem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g Polędwica miodowa drobiowa 30 g	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,8 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 50,1
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Bułka pszenna krojona 100 g Masło 8 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Marchewka gotowana na parze 100 g Bułka kajzerka 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki z koperkiem 200 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 Pasta twarogowa 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 68,7
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Marchewka gotowana na parze 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 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 Pasta twarogowa 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 76,2
	G. Niskobiałkowa (D08)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatowa drobiowa 50 g Ogórek świeży b/skóry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 80 g Sos pomidorowy b/soli 60 ml Ziemniaki b/soli 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze b/soli 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,1 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 52,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-18 sobota	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml		Zupa grysikowa b/ml 300 ml Klopsik mielony wp gotowany na parze 2 szt 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 Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Jogurt kokosowy (150g) 1 szt Chrupki kukurydziane 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 289 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 27,1
	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 z liściem 50 g Marchewka gotowana na parze 100 g Zupa ml. na mleku roślinnym 300 ml		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Klopsik mielony wp gotowany na parze 2 sztuki 150 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 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 Połędwica hani drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 41,7
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Marchewka gotowana na parze 100 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Klopsik mielony wp gotowany na parze b/glutenowy 80 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,9 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 237,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 1,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 46,9
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Serek kanapkowy 50 g Rzodkiew biała z koperkiem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 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 Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g Pomidor 100 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,8 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 69,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-19 niedziela	G. Dieta kardiologiczna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Pasta z jajka z zieleniną 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g Polędwica sopocka wieprzowa 30 g	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 300 ml Ziemniaki 200 g Udko z kurczaka pieczone 100 g Sos własny 70 ml 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	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Margaryna 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 42,5
	G. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 8 g Polędwica ani drobiowa 30 g Białko jaja 2 połówki 2 szt Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 60 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Sos własny 70 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 8 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 45,7
	G. Bogatobiałkowa (D07)	Jogurt naturalny 150g 1 szt Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną 80 g Twaróg 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka gotowane na parze 160 g Ziemniaki 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 Sos własny 70 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 100 g Marchew gotowana w plastrach 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 56,6
	G. Niskobiałkowa (D08)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300 ml Udko z kurczaka gotowane na parze 100 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 Sos własny 70 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Marchew gotowana w plastrach 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,1 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 263,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 45,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-13 do dnia 2026-07-19 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-19 niedziela	G. Łatwostrawna bezmleczna (D02/ML)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z zieleniną 80 g Polędwica ani drobiowa 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300 ml Udko z kurczaka gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Napój owocowy 250 ml Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g 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 Polędwica ani drobiowa 80 g Szynka złocista 50 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Banan 1 szt Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,5 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 82,6
	G. Podst bezmleczna/bezlaktozowa (D01/ML/LA)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z zieleniną 80 g Polędwica ani drobiowa 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300 ml Ziemniaki 200 g Udko z kurczaka pieczone 100 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 30 g Polędwica ani drobiowa 80 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Galaretka z owocami 200 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,3 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 272 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 89,4
	G. Podst bezglutenowa (D01/GL)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Polędwica ani drobiowa 40 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 2 sztuki 200 g Ziemniaki 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 Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Twaróg 50 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 226,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 34,8
	G. Podst wegetariańska (D01/WE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml Tofu z cebulą 80 g Ziemniaki 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 Sos własny 70 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 53,9