

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-13 poniedziałek	G. Podstawowa (D01)	Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Kielbasa krakowska 80 g Rzodkiewka biała 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 2 szt 200 g Mus z truskawek 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną z olejem 80 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Polędwica miodowa drobiowa 40 g	Marchew w słupkach 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,3 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 61
	G. Łatwostrawna (D02)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Kielbasa krakowska 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 Makaron pełnoziarnisty 200 g Mus z truskawek 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną z dodatkiem oleju 80 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g Polędwica miodowa drobiowa 40 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 99,8
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Chleb razowy 30 g Bułka grahamka 1 szt Masło 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 200 ml Mus z truskawek 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną z olejem 80 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Polędwica miodowa drobiowa 40 g	Marchew w słupkach 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,8 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 36,5
2026-07-14 wtorek	G. Podstawowa (D01)	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 Szyńka delikatna z fileta 60 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 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 Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Polędwica sopocka wieprzowa 60 g Masło 15 g Rzodkiewka czerwona 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,7 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 43,7

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

2026-07-14 wtorek	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szyńka delikatna z fileta 60 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 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 Masło 15 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,4 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 48,6
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szyńka delikatna z fileta 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	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 Masło 15 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Melon żółty 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 26,1
2026-07-15 środa	G. Podstawowa (D01)	Chleb graham 70 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Polędwica ani drobiowa 40 g Pasta z soczewicy 80 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g Kalafior gotowany na parze z dodatkiem oleju 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 makreli wędzonej z cebulką i ogórkiem kiszonym (WN) 100 g Ogórek kiszony 100 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 83
	G. Łatwostrawna (D02)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Polędwica ani drobiowa 40 g Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 300 ml		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Makaron świderki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g Kalafior gotowany na parze z dodatkiem oleju 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szyńka złocista 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 319 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 90,6

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

2026-07-15 środa	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Polędwica 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 z dodatkiem oleju 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z makreli wędzonej z cebulką i ogórkiem kiszonym (WN) 100 g Ogórek kiszony 100 g	Kefir 150g 1 szt Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 43,8
	G. Podstawowa (D01)	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 Ser żółty 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa marchewkowa z zacierką 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Udło pieczone z jabłkiem duszonym 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g Masło 15 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 56,4
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica ani drobiowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa marchewkowa z zacierką 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Sos pieczeniowy 70 ml Udło duszone 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g Masło 15 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 81,4
2026-07-16 czwartek	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata masłowa 5 g	Chleb razowy 30 g Polędwica sopočka wieprzowa 30 g	Zupa marchewkowa z zacierką 300 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udło duszone 100 g Sos pieczeniowy 70 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 39,6

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

2026-07-17 piątek	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z brązowym ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 30 g Chleb graham 70 g Masło 15 g Ser żółty 60 g Ogórek świeży 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Serek wiejski 80 g Buraczki gotowane 100 g	Koktajl owocowy na mleku (banan) z kakao 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 255,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 47,6
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g Pomidor b/skóry 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 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	Koktajl owocowy na mleku (banan) z kakao 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,4 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 43,1
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 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 Masło 15 g Serek wiejski 80 g Buraczki gotowane 100 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,6 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 43,7
2026-07-18 sobota	G. Podstawowa (D01)	Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szyńka wieprzowa z liściem 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 schabowy smażony w panierce 80 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z dodatkiem oleju 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 Ogórek kiszony 100 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 65,2

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

2026-07-18 sobota	G. Łatwostrawna (D02)	Bułka kajzerka 1 szt Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Zupa ml. z zacierką 300 ml Masło 15 g Szyńka wieprzowa z liściem 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 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z dodatkiem oleju 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] 2 144,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 73,4
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Bułka grahamka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Polędwica ani drobiowa 50 g Rzodkiew biała z koperkiem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g Polędwica miódowa 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 z dodatkiem oleju 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 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] 2 068,3 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 287 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 50,3
2026-07-19 niedziela	G. Podstawowa (D01)	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 Pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml		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 Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 49,9
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 300 ml Ziemniaki 200 g Udko z kurczaka gotowane na parze 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 Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Marchew gotowana w plastrach 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,1 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 53,4

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

2026-07-19 niedziela	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka z zieleniną 80 g Pomidor 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 Masło 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] 2 078,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 38,9
----------------------	---	---	---	---	--	--	--