

# *Delikatesy Rybne*



**GADUS**  
Fishing & Processing



*Ryby prosto z naszych kuźrów*

[www.gadus.pl](http://www.gadus.pl)

## PASTA RYBNA Z MAKRELI

Składniki: wędzone makrele, kwaśna śmietana, sok z połówki cytryny, kiszzone ogórki, kapary, sól i pieprz. Świetnie pasuje do pieczywa lub małych krakersów, w ten sposób powstaje albo pyszna kolacja, albo efektownie wyglądająca przekąska.

**260**  
za 100g



*propozycja podania*

## ŚLEDŹ W OLEJU

**240**  
za 100g



*propozycja podania*







proposta podania

## LASAGNE RYBNA Z DORSZA

Dorsz to ryba stanowiąca dobre źródło omega-3. Dorsz zalicza się do drapieżnych ryb morskich. Zamieszkuje głównie Ocean Atlantycki i morza północnej Europy.

**3<sup>00</sup>**  
za 100g



proposta podania

## DORSZ W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM

Najczęściej spotyka się gatunki dorsza atlantyckiego i jego trzy podgatunki, z których najpopularniejszy jest dorsz bałtycki. Największą zaletą dorsza jest duża zawartość białka i selenu, które wzmacniają odporność.

**3<sup>50</sup>**  
za 100g

# DORSZ PO GRECKU



**270**  
za 100g

*propozycja podania*

01

## **KWASY OMEGA 3 i 6**

Największą zaletą nie tylko dorsza, ale wszystkich ryb są kwasy omega-3. Mają one szczególne znaczenie zwłaszcza dla dzieci.

02

## **WAPŃ I WITAMINA D**

Dodatkowo dorsz zawiera kwasy omega - 6. Wpływają one korzystnie na pracę nerek oraz wątroby. Wapń, fosfor oraz witamina D wspomagają budowę kości.

03

## **NISKA KALORYCZNOŚĆ**

Wapń, fosfor oraz witamina D wspomagają budowę kości. W 100 gramach świeżej ryby mieści się zaledwie 80 kcal.



01

Źródło kwasów nasyconych. Aż 70% stanowią kwasy tłuszczowe jedno- i wielonasycone.

02

Szczególnie cenne są kwasy omega -3, są również bogatym źródłem takich **witamin jak: A, D, E** - ma działanie przeciwniażdżycowe, **B6, B12**. Dostarczają także minerały: żelazo, cynk, miedź, fosfor i jod.

03

Jedzenie śledzi poprawia nastrój, zwiększa się poziom **serotoniny**, działają przeciw-depresyjnie, wzmacniają pamięć i koncentrację.



*propozycja podania*

## SAŁATKA SZYPRA Z ŚLEDZIA SOŁONEGO



*propozycja podania*

## GALARETKA Z ŁOSOSIA

01

Łosia zaliczamy do najzdrowszych gatunków ryb. Jego mięso jest bogate w witaminy z grupy B, witaminę A, D, E oraz pierwiastki takie jak **jod, potas, fosfor, fluor, selen, cynk**.

02

Ich spożycie wpływa korzystnie na układ krwionośny, chroni przed zawałem, obniża ciśnienie krwi, zwiększa dobry cholesterol HDL, **wzmacnia odporność**, poprawia wygląd włosów, skóry i paznokci.

03

Łosoś **wspomaga układ nerwowy**, działa antydepresyjnie i antynowotworowo, chroni wzrok.



**270**  
za 100g



FILET Z **DORSZA**  
ZE SKÓRĄ

*propozycja podania*

**260**  
za 100g



CZĘŚCI OGONOWE  
Z **DORSZA**  
100% bez ości

*propozycja podania*

6



**ŚWIEŻY PSTRĄG**  
bardzo ważny  
składnik diety  
człowieka

**195**  
za 100g

*propozycja podania*







PORCJE Z **DORSZA**  
100% BEZ OŚCI

**240**  
za 100g

*propozycja podania*



FILET Z  
**ŁOSOSIA**  
ZE SKÓRĄ

**480**  
za 100g

*propozycja podania*



POŁĘDWICA Z  
**DORSZA**

**4 80**  
za 100g

*propozycja podania*

8

FILET Z  
**HALIBUTA**  
ZE SKÓRĄ

**4 50**  
za 100g



*propozycja podania*





KOTLETY Z  
ŁOSOSIA  
**3.90**  
za 100g

*propozycja podania*





A close-up photograph of several pieces of smoked herring, rolled into a 'C' shape. Each piece is topped with a small portion of dark, chunky dried tomatoes. The fish is garnished with fresh green parsley leaves and a light dusting of yellow spices. The entire dish is presented on a bed of smooth, multi-colored river stones in shades of grey, white, and blue.

**ŚLEDŹ Z SUSZONYMI  
POMIDORAMI**

**280**  
za 100g

*propozycja podania*

10



**ZAPIEKANKA Z  
DORSZA**

**280**  
za 100g

*propozycja podania*



**DORSZ**  
BABUNI

**2<sup>70</sup>**  
za 100g



11



*propozycja podania*



### Delikatesy Rybne

Rumia, ul. Dąbrowskiego 21

Pn-Pt 8.30 - 17.30

Sob. 9.00 - 14.00



### Delikatesy Rybne

Wejherowo, ul. Rzeźnicka 2b

Pn-Czw. 9.00 - 18.00

Pt 8.30 - 18.00

Sob. 9.00 - 14.00



### Delikatesy Rybne

Gdynia, ul. Morska 105

Pn-Pt 8.30 - 17.30

Sob. 9.00 - 14.00



### Delikatesy Rybne

Gdynia, ul. Unruga 32/1

Pn-Pt 8.30 - 17.30

Sob. 9.00 - 14.00



### Delikatesy Rybne

Gdynia, Plac Górnosłąski 10/1

Pn-Pt 9.00 - 18.00

Sob. 9.00 - 14.00

Delikatesy Rybne Gadus to sieć delikatesów z produktami świeżymi oraz garmazem. W naszych delikatesach można dokonywać zakupów w miłej i przyjaznej atmosferze. Naszą misją jest odkrywanie nowych smaków ryb i owoców morza przed naszymi klientami. Jako producent i jednocześnie dystrybutor zapewniamy najwyższą jakość naszych produktów.

Lata pracy w branży oraz prywatne doświadczenia zaowocowały wieloma pomysłami kulinarnymi na przyrządzanie ryb i owoców morza, czym chcielibyśmy się podzielić z naszymi klientami. Zapraszamy do spróbowania naszych specjałów.

**Zapraszamy do naszych sklepów.**

[www.gadus.pl](http://www.gadus.pl)