

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA  
OGÓLNA*

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wd. soku zol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakowata	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku zmiaskowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g (GLU, SOJ) Sok marchwiowy 200 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				Jogurt owocowy 150 g			Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g			Jogurt owocowy 150 g
2024-05-04 sobota	Obiad	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Ryż biały 200 g Mus jabłkowy 100 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Ryż biały 200 g Mus jabłkowy 100 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Ryż brazy 200 g Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (80g) 70 g (GLU) Brokuły gotowane 170 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Ryż biały 200 g Mus jabłkowy 100 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Ryż brazy 200 g Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (80g) 70 g (GLU) Brokuły gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) b/c 250 g	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Ryż brazy 200 g Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (80g) 70 g (GLU) Brokuły gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) b/c 250 g	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU) Ryż brazy 150 g Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (80g) 70 g (GLU) Brokuły gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Ryż biały 200 g Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (80g) 70 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Ryż biały 200 g Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (80g) 70 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Ryż biały 200 g Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (80g) 70 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz czerwony zmiaskowany 400 ml (GLU) Ryż biały (kleik) 200 g Mus jabłkowy 100 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Barszcz czerwony zmiaskowany 400 ml (GLU) Ryż biały (kleik) 200 g Mus jabłkowy 100 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	
				Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt (SEZ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 30 g Ogórek świeży 50 g			Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)
2024-05-04 sobota	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata z ogórka kisz. i pomidora z olejem 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata z ogórka kisz. i pomidora z olejem 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata z ogórka kisz. i pomidora z olejem 100 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata z ogórka kisz. i pomidora z olejem 100 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salatka z ogórka kisz. i pomidora z olejem 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka wieprz. zmiaskowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
				Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g		Budyń 150 g (MLE)		Kisiel 150 g			
2024-05-04 sobota	Inny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,7 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 383,2 suma cukrów prostych [g] 117,9 Sól [g] 7 Blonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 387,4 suma cukrów prostych [g] 114,7 Sól [g] 5,9 Blonnik pokarmowy [g] 18,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 352,1 suma cukrów prostych [g] 93 Sól [g] 6,9 Blonnik pokarmowy [g] 46,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 351,5 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 6,9 Blonnik pokarmowy [g] 46,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 418,8 suma cukrów prostych [g] 126,4 Sól [g] 6,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,9 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,9 Blonnik pokarmowy [g] 44,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 6,3 Blonnik pokarmowy [g] 48,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 781,5 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 6,1 Blonnik pokarmowy [g] 36,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,1 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 396,7 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 7,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 6,1 Blonnik pokarmowy [g] 25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,4 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 391,9 suma cukrów prostych [g] 118,9 Sól [g] 6,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 434,7 suma cukrów prostych [g] 142,7 Sól [g] 6,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,7	

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żół.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakwowata											
2024-05-niezbiera	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 30 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Ser topiony 30 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) (MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 30 g (MLE) Twarożek grani 50 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)												
	Podanie	Jabłko 1 szt			Jabłko 1 szt			Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (SEL)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Mus jabłkowy 100 g											
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Dynia duszona z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g				Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Dynia duszona z olejem 170 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g				Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Dynia duszona z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g				Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Dynia duszona z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g				Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Dynia duszona z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g				Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200 g Dynia duszona z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g			
	Podwieczorek	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g			Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g			Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g			Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g (MLE) Poledwica sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g			Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g			Bułka wrocławska namoczona 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa zmiksowana 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g								
Kolejacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopočka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopočka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 80 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopočka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica sopočka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 80 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopočka drobiowa zmiksowana 60 g (GLU, SOJ) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml					
Posilek nocny	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Otręby pszenne 10 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (GLU)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Otręby pszenne 10 g (GLU)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jabłko 1 szt		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Otręby pszenne 10 g (GLU)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 g (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g								
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2									
2 220,7		2 216,3		2 165,8		2 165,8		2 126,7		696,4		2 527,7		2 057		2 55,3									
Białko ogółem [g] 78,5		Białko ogółem [g] 97,3		Białko ogółem [g] 76		Białko ogółem [g] 76		Białko ogółem [g] 81,7		Białko ogółem [g] 67,4		Białko ogółem [g] 86		Białko ogółem [g] 86		Białko ogółem [g] 68,3									
Tłuszcz [g] 87,4		Tłuszcz [g] 72,5		Tłuszcz [g] 89,8		Tłuszcz [g] 89,8		Tłuszcz [g] 81,7		Tłuszcz [g] 76		Tłuszcz [g] 73		Tłuszcz [g] 73		Tłuszcz [g] 95,6									
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4									
Węglowodany ogółem [g] 295,3		Węglowodany ogółem [g] 305		Węglowodany ogółem [g] 297,3		Węglowodany ogółem [g] 297,3		Węglowodany ogółem [g] 20,2		Węglowodany ogółem [g] 205,7		Węglowodany ogółem [g] 250,7		Węglowodany ogółem [g] 250,7		Węglowodany ogółem [g] 295,4									
suma cukrów prostych [g] 59,7		suma cukrów prostych [g] 62,9		suma cukrów prostych [g] 62,1		suma cukrów prostych [g] 62,1		suma cukrów prostych [g] 38,6		suma cukrów prostych [g] 36,1		suma cukrów prostych [g] 42,2		suma cukrów prostych [g] 42,2		suma cukrów prostych [g] 30,3									
Sól [g] 6,4		Sól [g] 6,5		Sól [g] 6,4		Sól [g] 6,4		Sól [g] 7,7		Sól [g] 4,7		Sól [g] 7,7		Sól [g] 6,7		Sól [g] 6,2									
Błonnik pokarmowy [g] 30,4		Błonnik pokarmowy [g] 21,9		Błonnik pokarmowy [g] 44,3		Błonnik pokarmowy [g] 44,3		Błonnik pokarmowy [g] 25,9		Błonnik pokarmowy [g] 39,1		Błonnik pokarmowy [g] 31,2		Błonnik pokarmowy [g] 31,2		Błonnik pokarmowy [g] 24,5									

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakwowata	
Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Papryka 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Papryka 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Schab pieczony 60 g (SEL) Papryka 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 60 g (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 60 g (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 60 g (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 60 g (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g (GLU) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
2. śniadanie			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g (GLU) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kotlet schabowy wp. smażony 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 150 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet schabowy wp. smażony 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 150 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g
zobek			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kiwi 1 szt						Kisiel 150 g
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml
lek nocny	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)				Kiwi 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 371,6 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 371 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 275,3 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 753,7 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 231,2 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 753,7 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 231,2 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 362,7 suma cukrów prostych [g] 97,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakwowata					
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masio 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królowiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królowiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku zmiaskowana 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa zmiaskowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)				
2. śniadanie			Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 g (SOJ)	Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Kefir naturalny 200 ml (MLE)					
Obiad	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g		Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem zmiaskowana 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane zmiaskowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z makaronem zmiaskowana 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane zmiaskowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g					
zobek			Mus owocowy 100 g			Mus owocowy 100 g	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 150 g (ORZ, SEL)			Mus owocowy 100 g			Mus owocowy 100 g					
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml					
napoje	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)												Sok pomidorowy 200 ml	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 477,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,8					
Białko ogółem [g]	97,4	Białko ogółem [g] 99,2	Białko ogółem [g] 105,2	Białko ogółem [g] 94,7	Białko ogółem [g] 93,7	Białko ogółem [g] 104,9	Białko ogółem [g] 93,7	Białko ogółem [g] 76,3	Białko ogółem [g] 84,5	Białko ogółem [g] 104,9	Białko ogółem [g] 72	Białko ogółem [g] 117,8	Białko ogółem [g] 105					
Tłuszcz [g]	89	Tłuszcz [g] 94,8	Tłuszcz [g] 67,1	Tłuszcz [g] 80,6	Tłuszcz [g] 86,9	Tłuszcz [g] 71,6	Tłuszcz [g] 94,2	Tłuszcz [g] 84,7	Tłuszcz [g] 71,9	Tłuszcz [g] 71,6	Tłuszcz [g] 85	Tłuszcz [g] 88,9	Tłuszcz [g] 71,6					
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	30	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2					
Węglowodany ogółem [g]	329,6	Węglowodany ogółem [g] 339,3	Węglowodany ogółem [g] 347,9	Węglowodany ogółem [g] 322,2	Węglowodany ogółem [g] 347,3	Węglowodany ogółem [g] 347,3	Węglowodany ogółem [g] 287,3	Węglowodany ogółem [g] 286,3	Węglowodany ogółem [g] 48,2	Węglowodany ogółem [g] 347,3	Węglowodany ogółem [g] 330,1	Węglowodany ogółem [g] 330,1	Węglowodany ogółem [g] 333					
suma cukrów prostych [g]	70,2	suma cukrów prostych [g] 74,3	suma cukrów prostych [g] 72,5	suma cukrów prostych [g] 72,5	suma cukrów prostych [g] 71,9	suma cukrów prostych [g] 89,1	suma cukrów prostych [g] 49,8	suma cukrów prostych [g] 46,6	suma cukrów prostych [g] 6,2	suma cukrów prostych [g] 89,1	suma cukrów prostych [g] 63,1	suma cukrów prostych [g] 63,1	suma cukrów prostych [g] 77,9					
Sól [g]	7	Sól [g] 5,8	Sól [g] 5,8	Sól [g] 7	Sól [g] 7	Sól [g] 5,8	Sól [g] 7,3	Sól [g] 8,1	Sól [g] 6,2	Sól [g] 5,8	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,1	Sól [g] 5,8					
Błonnik pokarmowy [g]	30,3	Błonnik pokarmowy [g] 22,6	Błonnik pokarmowy [g] 25,6	Błonnik pokarmowy [g] 39,4	Błonnik pokarmowy [g] 39,4	Błonnik pokarmowy [g] 25,6	Błonnik pokarmowy [g] 42,6	Błonnik pokarmowy [g] 47,3	Błonnik pokarmowy [g] 31,8	Błonnik pokarmowy [g] 25,6	Błonnik pokarmowy [g] 25,8	Błonnik pokarmowy [g] 40,6	Błonnik pokarmowy [g] 23					

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakwowata
Skladanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU) Napój sojowy fortyfikowany waniami	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku zmiaskowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Schab benedyktyński zmiaskowany 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawka zbożowa z mlekiem (cukier 10g)
	szkolenie		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 250 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ziemniaczana zmiaskowana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe rozdrobnione 250 g (GLU, MLE) Puree z marchwi 100 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g
	Podwieczorek		Banan 1 szt			Banan 1 szt	Kiwi 1 szt	Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 g (SOJ)		Koktajl z kiwi i mleka 200 g (MLE)			Puree bananowe 60 g
Kolekcja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Dyńka pieczona z ziołami 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Dyńka pieczona z ziołami 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Dyńka pieczona z ziołami 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Dyńka pieczona z ziołami 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiaskowana 60 g Puree z dyni pieczonej 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Jeńk nocny	Biszkopy 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłazniaste 3 szt (SEZ)		Biszkopy 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłazniaste 3 szt (SEZ)		Wafle ryżowe 3 szt	Galaretki owocowa 150 g	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopy 5 szt (GLU, JAJ)
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 243,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 600,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,7
Białko ogółem [g]	118,6	Białko ogółem [g] 113,8	Białko ogółem [g] 121,2	Białko ogółem [g] 77,2	Białko ogółem [g] 77,6	Białko ogółem [g] 117,1	Białko ogółem [g] 61,8	Białko ogółem [g] 68	Białko ogółem [g] 55,5	Białko ogółem [g] 117,3	Białko ogółem [g] 85,5	Białko ogółem [g] 59,1	Białko ogółem [g] 114,8
Tłuszcz [g]	75,8	Tłuszcz [g] 82,6	Tłuszcz [g] 66,8	Tłuszcz [g] 71,9	Tłuszcz [g] 76,8	Tłuszcz [g] 79,8	Tłuszcz [g] 74,6	Tłuszcz [g] 79	Tłuszcz [g] 61,2	Tłuszcz [g] 81,1	Tłuszcz [g] 85	Tłuszcz [g] 91,4	Tłuszcz [g] 76,7
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	24,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
Węglowodany ogółem [g]	287	Węglowodany ogółem [g] 287,3	Węglowodany ogółem [g] 340	Węglowodany ogółem [g] 292,6	Węglowodany ogółem [g] 334,5	Węglowodany ogółem [g] 277,7	Węglowodany ogółem [g] 277,7	Węglowodany ogółem [g] 271,2	Węglowodany ogółem [g] 42,4	Węglowodany ogółem [g] 332,8	Węglowodany ogółem [g] 304,2	Węglowodany ogółem [g] 53,7	Węglowodany ogółem [g] 322,4
suma cukrów prostych [g]	58,2	suma cukrów prostych [g] 60,6	suma cukrów prostych [g] 100,3	suma cukrów prostych [g] 50,3	suma cukrów prostych [g] 99,7	suma cukrów prostych [g] 50,5	suma cukrów prostych [g] 44,1	suma cukrów prostych [g] 44,1	suma cukrów prostych [g] 42,4	suma cukrów prostych [g] 96,5	suma cukrów prostych [g] 42,6	suma cukrów prostych [g] 5,3	suma cukrów prostych [g] 90,7
Sól [g]	6,2	Sól [g] 5,9	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,4	Sól [g] 6,3	Sól [g] 5,9	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,1	Sól [g] 5,2	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,5	Sól [g] 34,2	Sól [g] 5,8
Błonnik pokarmowy [g]	31,4	Błonnik pokarmowy [g] 19,7	Błonnik pokarmowy [g] 20,9	Błonnik pokarmowy [g] 40,2	Błonnik pokarmowy [g] 42,9	Błonnik pokarmowy [g] 20,7	Błonnik pokarmowy [g] 39,4	Błonnik pokarmowy [g] 40,9	Błonnik pokarmowy [g] 31,5	Błonnik pokarmowy [g] 20,6	Błonnik pokarmowy [g] 30	Błonnik pokarmowy [g] 34,2	Błonnik pokarmowy [g] 18,6

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakowata	
2024-05-09	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Polejdwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Kiwi 1 szt		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)					Maślanka naturalna 200 ml (MLE)
2024-05-09	Obiad	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g
				Budyń 150 g		Budyń 150 g (MLE)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g		Budyń 150 g (MLE)				Budyń 150 g (MLE)	
2024-05-09	Kolekcja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Otręby pszenne 10 g (GLU)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 g (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 g (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
2024-05-09	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 291,3 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostych [g] 85,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 291,3 suma cukrów prostych [g] 101 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 349 suma cukrów prostych [g] 112,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,9 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 700,1 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 226,3 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 352,2 suma cukrów prostych [g] 113,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,2 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 353,1 suma cukrów prostych [g] 119,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata																							
2024-05-10 piątek	Śniadanie																																			
	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)			Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)			Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)			Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)			Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			Kasza jaglana na mleku zmkisowana 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały rozdrobniony 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		
	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml			Koktajl bananowo-mleczny z otrebami pszennymi 200 g (GLU, MLE)			Sok owocowo-warzywny 200 ml																				
Obiad																																				
Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka pieczonego 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g			Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g			Barszcz czerwony z ziemniakami zmkisowanymi 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g Kompot z owoców leśnych (jałody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g												
Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe wielozłazniste 3 szt (SEZ)			Wafle ryżowe 3 szt			Biskopki namoczone 5 szt (GLU, JA)																					
Kolacja																																				
Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml			Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml			Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml			Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Puree z dyni 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml						
Bek moczny																																				
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)			Jogurt z owocami 150 g			Jogurt z owocami 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)			Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)			Jogurt z owocami 150 g			Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)			Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)			Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)			Jogurt z owocami 150 g						
Wartość energetyczna [kcal] [kcal]																																				
2 266,4			2 296,6			2 198,6			2 138,4			2 295,5			1 840,4			603,2			2 433,1			2 099,3			2 224,3			2 302,7						
Białko ogółem [g] 106,6			Białko ogółem [g] 107,5			Białko ogółem [g] 95,7			Białko ogółem [g] 89,9			Białko ogółem [g] 89,7			Białko ogółem [g] 89,7			Białko ogółem [g] 83			Białko ogółem [g] 109			Białko ogółem [g] 77,2			Białko ogółem [g] 88,6			Białko ogółem [g] 87,3						
Tłuszcz [g] 71,7			Tłuszcz [g] 71,9			Tłuszcz [g] 57,3			Tłuszcz [g] 56,8			Tłuszcz [g] 68,9			Tłuszcz [g] 65,3			Tłuszcz [g] 63,3			Tłuszcz [g] 52,1			Tłuszcz [g] 76,7			Tłuszcz [g] 75,2			Tłuszcz [g] 72,5			Tłuszcz [g] 77,2			
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3						
Węglowodany ogółem [g] 312,2			Węglowodany ogółem [g] 313,5			Węglowodany ogółem [g] 341,7			Węglowodany ogółem [g] 296,5			Węglowodany ogółem [g] 340,6			Węglowodany ogółem [g] 340,6			Węglowodany ogółem [g] 265,5			Węglowodany ogółem [g] 210,3			Węglowodany ogółem [g] 328,7			Węglowodany ogółem [g] 286,7			Węglowodany ogółem [g] 318,7			Węglowodany ogółem [g] 326,7			
suma cukrów prostych [g] 90			suma cukrów prostych [g] 92			suma cukrów prostych [g] 100,7			suma cukrów prostych [g] 80,1			suma cukrów prostych [g] 100,1			suma cukrów prostych [g] 100,1			suma cukrów prostych [g] 47,7			suma cukrów prostych [g] 54,9			suma cukrów prostych [g] 90,6			suma cukrów prostych [g] 48,9			suma cukrów prostych [g] 80,9			suma cukrów prostych [g] 91,2			
Sól [g] 5,3			Sól [g] 4,3			Sól [g] 4,7			Sól [g] 5,5			Sól [g] 4,4			Sól [g] 5,1			Sól [g] 4,8			Sól [g] 4,4			Sól [g] 4,4			Sól [g] 4,4			Sól [g] 4,7			Sól [g] 4,7			
Błonnik pokarmowy [g] 27,3			Błonnik pokarmowy [g] 17,1			Błonnik pokarmowy [g] 23,7			Błonnik pokarmowy [g] 36,2			Błonnik pokarmowy [g] 36,2			Błonnik pokarmowy [g] 40,8			Błonnik pokarmowy [g] 41,9			Błonnik pokarmowy [g] 33,9			Błonnik pokarmowy [g] 22,3			Błonnik pokarmowy [g] 21,2			Błonnik pokarmowy [g] 28,9			Błonnik pokarmowy [g] 23,1			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakwowata				
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 Sałata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 Sałata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 Sałata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 Sałata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 Sałata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku zmiaskowany 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy rozdrobniony 100 g (MLE) Jabłko pieczone puree 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			
							Banan 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml			Banan 1 szt				Puree bananowe 60 g		
		Chłód		Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany 150 g Kasza gryczana 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany 150 g Kasza gryczana 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 120 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany 150 g Kasza gryczana 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kasza gryczana 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa dyniowa zmiaskowana 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Szcypak gotowany puree 150 g Kasza jęczmienna zmiaskowana 200 g (GLU) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g		
		Zróżek							Jogurt owocowy 150 g	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Salatka warzywna ze słonecznikiem 150 g				Jogurt owocowy 150 g	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	
Kolacja		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Słonecznik tuskany 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Sałata 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmiaskowana 60 g Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Sałata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmiaskowana 60 g Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml				
Jęk nocny		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g					Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	
2 410,7		2 469,6		2 412,1		2 608,3		2 170,6		867,3		2 537		2 582,2		2 585,8	
Białko ogółem [g] 86,8		Białko ogółem [g] 102,4		Białko ogółem [g] 89,3		Białko ogółem [g] 108,5		Białko ogółem [g] 82,1		Białko ogółem [g] 69,9		Białko ogółem [g] 90		Białko ogółem [g] 95,8		Białko ogółem [g] 109,4	
Tłuszcz [g] 84,3		Tłuszcz [g] 80,6		Tłuszcz [g] 73		Tłuszcz [g] 84,9		Tłuszcz [g] 81,8		Tłuszcz [g] 75,1		Tłuszcz [g] 79,4		Tłuszcz [g] 89,8		Tłuszcz [g] 81,7	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3	
Węglowodany ogółem [g] 340		Węglowodany ogółem [g] 345,2		Węglowodany ogółem [g] 343,6		Węglowodany ogółem [g] 330		Węglowodany ogółem [g] 22,7		Węglowodany ogółem [g] 243,2		Węglowodany ogółem [g] 331,8		Węglowodany ogółem [g] 355,8		Węglowodany ogółem [g] 363,1	
suma cukrów prostych [g] 68,6		suma cukrów prostych [g] 73,4		suma cukrów prostych [g] 73,4		suma cukrów prostych [g] 69,6		suma cukrów prostych [g] 55,1		suma cukrów prostych [g] 13,9		suma cukrów prostych [g] 54,6		suma cukrów prostych [g] 54,6		suma cukrów prostych [g] 54,6	
Sól [g] 6,4		Sól [g] 5,8		Sól [g] 6,4		Sól [g] 6,4		Sól [g] 6		Sól [g] 6,5		Sól [g] 6,2		Sól [g] 6,2		Sól [g] 6,1	
Błonnik pokarmowy [g] 34		Błonnik pokarmowy [g] 23,4		Błonnik pokarmowy [g] 23,4		Błonnik pokarmowy [g] 43,1		Błonnik pokarmowy [g] 25,2		Błonnik pokarmowy [g] 37,8		Błonnik pokarmowy [g] 29,8		Błonnik pokarmowy [g] 46,3		Błonnik pokarmowy [g] 23,8	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakwowata	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany nat. 50 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany nat. 50 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Stadnie		Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml							Sok owocowo-warzywny 200 ml	
Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy opiekany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 170 g Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy opiekany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 170 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Banan 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa grysikowa 250 ml (GLU) Udziec drobiowy opiekany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 150 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 170 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Banan 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Burger warzywny 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Burger warzywny 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana zmiaskowana 150 g Udziec drobiowy gotowany zmiaskowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana zmiaskowana 150 g Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree bananowe 60 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa grysikowa zmiaskowana 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany zmiaskowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana zmiaskowana 150 g Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree bananowe 60 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g
	Podwieczorek		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor 50 g	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z zielonego groszku 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 80 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 80 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z zielonego groszku 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 80 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiaskowana 60 g Dynia pieczona z ziołami zmiaskowana 50 g Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiaskowana 60 g Dynia pieczona z ziołami zmiaskowana 50 g Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	psiek nocny			Kisiel 150 g				Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 g (SOJ)	Kisiel b/c 150 g	Kisiel 150 g	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 g (SOJ)		Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 334,7 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 336,8 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 373,2 suma cukrów prostych [g] 111,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,5 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 331,6 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,6 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 374,1 suma cukrów prostych [g] 110,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 331,8 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 127,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,2 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 251,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 372,7 suma cukrów prostych [g] 110,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,6 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 368,8 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 112,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2	

2024-05-12 niedziela

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ, MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka zmkisowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka zmkisowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Stanie			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)				Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	
Obiad	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, SEL) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 170 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Buraczki gotowane 170 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, SEL) Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) b/c 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) b/c 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny 120 g (GLU) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa marchewkowa zmkisowana 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny rozdrobniony 90 g (GLU) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa marchewkowa zmkisowana 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny rozdrobniony 90 g (GLU) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa marchewkowa zmkisowana 400 ml (GLU) Pulpet mięsno-warzywny rozdrobniony 90 g (GLU) Sos koperkowy 70 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 200 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g
	Zorobek		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g	Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g					Kisiel 150 g	
Kolejacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Posiłek nočný	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe 3 szt		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ) Wafle ryżowe 3 szt								
	Wartość energetyczna[kcal] 2 023,6 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,4 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 99,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,3 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 355 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,7 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,9 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 724,2 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 232 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 110,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,7 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,9 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 364,8 suma cukrów prostych [g] 123,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2		

## **Oznaczenia**

### **alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten,  
SKR - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,

### **Oznaczenia wskaźników**

#### **odż.:**

- Wartość energetyczna[kcal],
- Białko ogółem,
- Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem,
- Sól,
- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Błonnik pokarmowy,
- suma cukrów prostych,