

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-27 do dnia 2024-05-03 KUCHNIA  
OGÓLNA**

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoretztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zól.	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
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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g 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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g 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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g 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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g 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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 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 drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 170 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 100 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Kotlet brokułowy 90 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmkisowana 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym zmkisowane (sos 70g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna zmkisowana 200 g (GLU) Puree z buraczków 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Mus jabłkowy 100 g	
Sznurek			Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml				Sok marchwiowy 200 ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata (2 liście) 20 g	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Dyńia pieczona z ziołami 50 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) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 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) Pasztet warzywny 60 g (GLU) Ogórek kiszony 50 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmkisowana 60 g (SOJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Posiłek nocny	Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 g (GLU, MLE)		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi i siemieniem lnianym 200 g (GLU, MLE)		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 g (GLU, MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 g (GLU, SOJ)		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 g (GLU, MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 g (GLU, SOJ)		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 g (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 305,6 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 105,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,7 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 42,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 355 suma cukrów prostych [g] 114,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,8 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 295,3 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 282,2 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 49	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,3 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 228,6 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 356,6 suma cukrów prostych [g] 115,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,7 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych [g] 121,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	

	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 Wegetariańska	1 DP Papkowata					
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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Cukinia pieczona 80 g Banan 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Cukinia pieczona 80 g Banan 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (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) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Cukinia pieczona 80 g Banan 0,5 szt Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (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) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Cukinia pieczona 80 g Banan 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (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) Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku zmiśkowane 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiśkowany 60 g (GLU, SOJ) Puree z cukinii pieczonej 80 g Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)					
2. śniadanie	Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)			Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)			Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 150 g		Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)		Sok wielowarzynowy 200 ml							
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix salat z pomidorem i sosem vinegret 130 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g				Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix salat z pomidorem i sosem vinegret 130 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix salat z pomidorem i sosem vinegret 130 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g		Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix salat z pomidorem i sosem vinegret 130 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g		Rosół z makaronem razowym 250 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix salat z pomidorem i sosem vinegret 130 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix salat z pomidorem i sosem vinegret 130 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g		Rosół jarski z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix salat z pomidorem i sosem vinegret 130 g (GOR) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g		Rosół z makaronem zmiśkowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	
Wieczorek	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Napój sowyj fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g							
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 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 Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 80 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 60 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiśkowana 30 g Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiśkowany 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml					
nocny	Kisiel 150 g				Kisiel b/c 150 g				Kisiel 150 g									

Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
2 239	2 309,5	2 401,8	2 131,4	2 185,7	2 437,8	2 062,8	1 965,8	1 661,8	2 496,2	0 723	2 396	2 246,9	2 246,9
Białko ogółem [g] 76,4	Białko ogółem [g] 81,2	Białko ogółem [g] 103	Białko ogółem [g] 80,9	Białko ogółem [g] 72,4	Białko ogółem [g] 102,7	Białko ogółem [g] 79,7	Białko ogółem [g] 77,8	Białko ogółem [g] 67,2	Białko ogółem [g] 112,4	Białko ogółem [g] 70,7	Białko ogółem [g] 69,3	Białko ogółem [g] 58,7	Białko ogółem [g] 87
Tłuszcz [g] 77,9	Tłuszcz [g] 77,3	Tłuszcz [g] 72,4	Tłuszcz [g] 64,6	Tłuszcz [g] 78,9	Tłuszcz [g] 76,9	Tłuszcz [g] 81,4	Tłuszcz [g] 78,2	Tłuszcz [g] 66,2	Tłuszcz [g] 78,7	Tłuszcz [g] 69,3	Tłuszcz [g] 93,7	Tłuszcz [g] 73,8	Tłuszcz [g] 73,8
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
Węglowodany ogółem [g] 320,8	Węglowodany ogółem [g] 329,4	Węglowodany ogółem [g] 342,6	Węglowodany ogółem [g] 319,6	Węglowodany ogółem [g] 312,2	Węglowodany ogółem [g] 342	Węglowodany ogółem [g] 342	Węglowodany ogółem [g] 251,9	Węglowodany ogółem [g] 40,7	Węglowodany ogółem [g] 211,2	Węglowodany ogółem [g] 342,5	Węglowodany ogółem [g] 340,5	Węglowodany ogółem [g] 340,5	Węglowodany ogółem [g] 316,8
suma cukrów prostych [g] 75,9	suma cukrów prostych [g] 83,4	suma cukrów prostych [g] 93,9	suma cukrów prostych [g] 76,6	suma cukrów prostych [g] 78,1	suma cukrów prostych [g] 93,3	suma cukrów prostych [g] 93,3	suma cukrów prostych [g] 52,4	suma cukrów prostych [g] 44,5	suma cukrów prostych [g] 44,5	suma cukrów prostych [g] 93,4	suma cukrów prostych [g] 96,9	suma cukrów prostych [g] 76,2	suma cukrów prostych [g] 96,9
Sól [g] 6,6	Sól [g] 6,5	Sól [g] 7,1	Sól [g] 7,1	Sól [g] 6,6	Sól [g] 7,1	Sól [g] 7,1	Sól [g] 6,3	Sól [g] 5,2	Sól [g] 5,2	Sól [g] 7,9	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,2	Sól [g] 7,8
Błonnik pokarmowy [g] 28,4	Błonnik pokarmowy [g] 18,2	Błonnik pokarmowy [g] 19,3	Błonnik pokarmowy [g] 28,4	Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Błonnik pokarmowy [g] 19,3	Błonnik pokarmowy [g] 34,9	Błonnik pokarmowy [g] 37,8	Błonnik pokarmowy [g] 28,9	Błonnik pokarmowy [g] 19,4	Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Błonnik pokarmowy [g] 32,2	Błonnik pokarmowy [g] 20,1	Błonnik pokarmowy [g] 20,1

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	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 Papkowata
Sniadanie	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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 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 pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Papryka 50 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) Ser topiony 50 g (MLE) Mix салат 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku zmkisowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
Badanie			Banan 1 szt			Banan 1 szt		Pomarańcza 0,5 szt		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Puree bananowe 100 g
Obiad	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Sofferino 250 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym (sos 70g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym zmkisowany (sos 80g) 80 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z marchwi 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Sofferino zmkisowana 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowo-wolowy gotowany w sosie własnym zmkisowany (sos 80g) 80 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z marchwi 150 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g
Szerek			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Budyń 150 g (MLE)			Kisiel 150 g
Kolejnia	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) Roszponka 10 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) Roszponka 10 g Jabłko gotowane 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) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt	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) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Roszponka 10 g Jabłko 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) Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Roszponka 10 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) Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, GOR) Roszponka 10 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) Roszponka 10 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) Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
Posiłek nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,7 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 365,6 suma cukrów prostych [g] 116,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 365 suma cukrów prostych [g] 115,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 290 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,6 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 1738,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 214,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 103,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 41	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 43,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 387,2 suma cukrów prostych [g] 141 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

2024-04-29 poniedziałek

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	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 Papkowata	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g 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 benedyktyński 60 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 80 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 80 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku zmiśkowany 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński zmiśkowany 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem zmiśkowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Śniadanie		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami 350 g (GLU) Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami 350 g (GLU) Szpinak duszony z sosem koperkowym 170 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami 350 g (GLU) Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami 350 g (GLU) Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami 350 g (GLU) Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami 350 g (GLU) Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Zapiekanka ziemniaczana z ciecierzycą i warzywami 350 g (GLU) Szpinak duszony z sosem koperkowym 150 g (GLU, SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g
Zrunek			Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Sok marchwiowy 200 ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Posiek nocny			Wafle ryżowe 3 szt		Wafle ryżowe wielozłazmiste 3 szt (SEZ)		Wafle ryżowe wielozłazmiste 3 szt (SEZ)		Wafle ryżowe wielozłazmiste 3 szt (SEZ)	Galeretka owocowa 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkoptki namoczone 5 szt (GLU, JAU)	
Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	
2 185,6	2 212,8	2 382,4	2 168,6	2 136	2 418,4	1 969,9	944,4	1 565,9	2 425	2 425	2 425	2 269,6	2 434,5	
Białko ogółem [g] 89,3	Białko ogółem [g] 91,2	Białko ogółem [g] 99	Białko ogółem [g] 90,1	Białko ogółem [g] 85,2	Białko ogółem [g] 98,7	Białko ogółem [g] 84,1	Białko ogółem [g] 83,9	Białko ogółem [g] 78,1	Białko ogółem [g] 104,7	Białko ogółem [g] 104,7	Białko ogółem [g] 88,4	Białko ogółem [g] 85,5	Białko ogółem [g] 100,9	
Tłuszcz [g] 71,8	Tłuszcz [g] 72,2	Tłuszcz [g] 78,5	Tłuszcz [g] 68,7	Tłuszcz [g] 72,3	Tłuszcz [g] 83	Tłuszcz [g] 71,2	Tłuszcz [g] 75,9	Tłuszcz [g] 51,4	Tłuszcz [g] 83,8	Tłuszcz [g] 83,8	Tłuszcz [g] 80,4	Tłuszcz [g] 82,9	Tłuszcz [g] 80,3	
Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24	
Węglowodany ogółem [g] 307	Węglowodany ogółem [g] 308,5	Węglowodany ogółem [g] 330,6	Węglowodany ogółem [g] 309	Węglowodany ogółem [g] 302	Węglowodany ogółem [g] 330	Węglowodany ogółem [g] 267,1	Węglowodany ogółem [g] 22,9	Węglowodany ogółem [g] 212,1	Węglowodany ogółem [g] 324,1	Węglowodany ogółem [g] 324,1	Węglowodany ogółem [g] 307,1	Węglowodany ogółem [g] 307,1	Węglowodany ogółem [g] 337,6	
suma cukrów prostych [g] 58,4	suma cukrów prostych [g] 73,5	suma cukrów prostych [g] 73,5	suma cukrów prostych [g] 57,8	suma cukrów prostych [g] 51,1	suma cukrów prostych [g] 57,8	suma cukrów prostych [g] 27,9	suma cukrów prostych [g] 5,6	suma cukrów prostych [g] 27,7	suma cukrów prostych [g] 72,9	suma cukrów prostych [g] 72,9	suma cukrów prostych [g] 6	suma cukrów prostych [g] 57	suma cukrów prostych [g] 57	
Błonnik pokarmowy [g] 31,1	Błonnik pokarmowy [g] 18,8	Błonnik pokarmowy [g] 22,6	Błonnik pokarmowy [g] 31,5	Błonnik pokarmowy [g] 40,2	Błonnik pokarmowy [g] 22,6	Błonnik pokarmowy [g] 39,6	Błonnik pokarmowy [g] 41,8	Błonnik pokarmowy [g] 29,6	Błonnik pokarmowy [g] 22,3	Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Błonnik pokarmowy [g] 31,1	Błonnik pokarmowy [g] 21,4	Błonnik pokarmowy [g] 21,4	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	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 Papkowata						
2024-05-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g 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 (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasztet z fasoli czerwonej 80 g (GLU) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku zmkisowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana 60 g Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)					
		Sok owocowo-warzywny 200 ml										Sok owocowo-warzywny 200 ml							
2024-05-01 środa	Obiad	Kotlet mielony wp. smażony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło oliwą 170 g (GLU, MLE) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) b/c 250 g	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) b/c 250 g	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 120 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Burger buraczany 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Brokułowa z ziemniakami zmkisowana 400 ml (GLU) Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym rozdrobniony (sos 80g) 80 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree marchwiowe 150 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g						
		Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g		Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g		Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g		Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g		Bułka wrocławska namoczona 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana 30 g					
2024-05-01 środa	Kolejacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g 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) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Dip pomidorowy 50 g 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) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka zmkisowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml							
		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)												Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 g (SOJ)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowo-mleczny 200 g (MLE)
2024-05-01 środa	Posiłek nocny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 327,3 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 320,9 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,7 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 258,2 suma cukrów prostych [g] 35,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 377,5 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 299,3 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 100,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,8 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 342,7 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 374,4 suma cukrów prostych [g] 101,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8							

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	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 Papkowata			
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Kasz kuskus 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 (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasz kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus 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) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasz kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasz kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasz kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Masło roślinne 15 g (GLU) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasz kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Masło roślinne 15 g (GLU) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasz kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Masło roślinne 15 g (GLU) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasz kuskus na mleku zmiokszona 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiokszony 60 g (SEL) Pomidor bez skóry zmiokszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
				Banan 1 szt			Banan 1 szt		Kiwi 1 szt		Banan 1 szt			Puree bananowe 60 g		
		Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Jabłko gotowane 1 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Jabłko gotowane 1 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Jabłko gotowane 1 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Mus jabłkowy 100 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiokszona 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Ryż biały (kleik) 200 g Mus jabłkowy 100 g Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250 g
					Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml	
Zobek	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Salatka (mix салат, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiokszona 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml			
			Jogurt owocowy 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt owocowy 150 g			
Posiłek nocny																
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 333,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,1 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 338,9 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 18,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 364,9 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 323,8 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 42,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 275,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 228,5 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 369,6 suma cukrów prostych [g] 93,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 308,7 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 347,2 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,5 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 373 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	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	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Marchew gotowana 80 g 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) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Marchew gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (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 jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Marchew gotowana 80 g 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Marchew gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Marchew gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Purée marchwiowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku (kleik) 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Purée marchwiowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
2. śniadanie			Jabłko gotowane 1 szt			Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt			Mus jabłkowy 100 g	
Obiad	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet z morszczuka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z morszczuka 80 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z morszczuka 80 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet z morszczuka smażony 90 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z morszczuka 80 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z morszczuka 80 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z morszczuka 80 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 250 ml (GLU, SEL) Kotlet z morszczuka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) b/c 250 g Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z morszczuka 80 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z morszczuka 80 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet z morszczuka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet z morszczuka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Banan 0,5 szt	Jarzynowa zmiękczona 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z morszczuka rozdrobniony 80 g (GLU, RYB) Sos jarzynowy 80 g (GLU) Purée ziemniaczane 200 g (MLE) Purée z selera i jabłka 130 g (SEL) Kompot z owoców leśnych (jabłko, malina, borówka, poziomki) (cukier 10g) 250 g Purée bananowe 60 g	
zobek			Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml	
Kolejca	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 60 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Kalafor gotowany na parze 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 60 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Kalafor gotowany na parze 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Roszponka 20 g Kalafor gotowany na parze 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Kalafor gotowany na parze 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Polepek nocny	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt (SEZ)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt (SEZ)		Koktajl bananowo-mleczny 200 g (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 g (SOJ)	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 222,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 1458,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,1	
Białko ogółem [g]	74,1	Białko ogółem [g]	78,8	Białko ogółem [g]	89,6	Białko ogółem [g]	60,1	Białko ogółem [g]	60,1	Białko ogółem [g]	68,4	Białko ogółem [g]	72,6	
Tłuszcz [g]	85,6	Tłuszcz [g]	88,9	Tłuszcz [g]	81,8	Tłuszcz [g]	93,6	Tłuszcz [g]	93,6	Tłuszcz [g]	87,7	Tłuszcz [g]	90	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	29,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	22,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	15,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	17,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	11,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	11,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	24,3	
Węglowodany ogółem [g]	303,8	Węglowodany ogółem [g]	326	Węglowodany ogółem [g]	303,1	Węglowodany ogółem [g]	283,2	Węglowodany ogółem [g]	276,9	Węglowodany ogółem [g]	306,6	Węglowodany ogółem [g]	342,4	
suma cukrów prostych [g]	52,7	suma cukrów prostych [g]	67,5	suma cukrów prostych [g]	54,4	suma cukrów prostych [g]	99,2	suma cukrów prostych [g]	45,6	suma cukrów prostych [g]	46	suma cukrów prostych [g]	112,5	
Sól [g]	6,9	Sól [g]	4,9	Sól [g]	5,6	Sól [g]	5	Sól [g]	6,1	Sól [g]	6,2	Sól [g]	5,2	
Błonnik pokarmowy [g]	30	Błonnik pokarmowy [g]	24,9	Błonnik pokarmowy [g]	39,1	Błonnik pokarmowy [g]	30	Błonnik pokarmowy [g]	47,7	Błonnik pokarmowy [g]	36,1	Błonnik pokarmowy [g]	26,3	

## **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,