

	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 Pakowata	
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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Papryka 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g 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 namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Cwikła z jabłkiem 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
nie	Sok owocowo-warzywny			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) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Banan 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 170 g Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 170 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Banan 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 250 ml (GLU) Udziec drobiowy opiekany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 150 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 170 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Banan 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana zmiękowana 150 g Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy gotowany zmiękowany 150 g Fasolka szparagowa gotowana zmiękowana 150 g Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml
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 Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Pasta z zielonego groszku 100 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 Ser żółty 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 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 Serek kanapkowy 40 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Serek kanapkowy 40 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 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 Roszponka 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 70 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 Herbata (cukier 10g) 250 ml	
śniłek nocny	Sok marchwiowy 200 g			Sok marchwiowy 200 g					Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Sok marchwiowy 200 g		Sok marchwiowy 200 g	
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 290,6	2 327,4	2 493,4	2 131,3	2 256,6	2 529,4	2 118,9	2 261,8	2 180,3	2 556,6	2 291,1	2 331,6	2 513,4	
Białko ogółem [g]	92,3	86,7	94,9	87,3	83,1	94,6	82,8	87	88,1	82	68,1	71,5	84	
Tłuszcz [g]	74,5	75,9	75	77,7	83,1	79,5	66,9	82	67,6	75,6	80,9	75,7	79,9	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	27,2	27,2	27,2	27,2	29,2	29,2	20,1	20,1	20,1	20,1	20,1	27,4	27,4	
Węglowodany ogółem [g]	331,1	334	337	329,2	329,2	363	26,2	319,3	24,5	319,3	21,1	361,7	365,5	
suma cukrów prostych [g]	86,8	91	91	89	89	117,7	75	75	72	72	64,4	64,4	116,5	
Blonnik pokarmowy [g]	35,7	24,3	29,5	45,3	45,3	5,6	7,1	5,2	7	5,2	5,7	40,5	5,7	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna 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 Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakowata	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica 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)	Kasza jęczmienna 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 sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 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) Poledwica 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 (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (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) Poledwica 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)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 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 roślinne 15 g (GLU) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	
	Obiad	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	
	Zrzek		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Mix sałat 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) 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) Mix sałat 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) Mix sałat 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) Mix sałat 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) Mix sałat 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Mix sałat 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) Mix sałat 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) Mix sałat 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 Mix sałat 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) Mix sałat 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 zmiaskowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Posiłek nočný		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Sok pomidorowy 100 ml		Sok pomidorowy 200 ml	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Sok pomidorowy 100 ml		Sok pomidorowy 200 ml		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,1 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 372,7 suma cukrów prostych [g] 115,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 372,1 suma cukrów prostych [g] 115,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,3 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 319,5 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 43	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 585,1 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 251 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 373,2 suma cukrów prostych [g] 116,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 399,9 suma cukrów prostych [g] 127,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP 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 Bogobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-06-26 wtorek	Śniadanie	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Marchew gotowana w plastrach 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Marchew gotowana w plastrach 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Marchew gotowana w plastrach 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Marchew gotowana w plastrach 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Marchew gotowana w plastrach 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, RYB) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Puree marchwiowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Puree marchwiowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	
			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Puree z brokuła 150 g		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) 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) 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) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 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) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 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) Papryka 50 g Salata (liść) 10 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) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 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) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmkosowana 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmkosowana 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Sok wielowarzywny 200 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Sok wielowarzywny 200 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 37	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,9 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 352,7 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 381,2 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 33,7 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,5 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 235,4 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 383,4 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,5 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 350,6 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 380,6 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2		

	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 Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata
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) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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 Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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 Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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 Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) (MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Śniadanie		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Hummus 50 g Marchew wiórki 50 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
Obiad	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Zapiekanek ziemniaczana z pieczarkami 300 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym zmiaskowany pieczarkami 300 g (GLU, MLE) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Marchew gotowana zmiaskowana 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym zmiaskowany (sos 80g) 70 g (GLU) (MLE) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Marchew gotowana zmiaskowana 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml
	Zonek		Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok wielowarzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 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) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 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) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 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) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) (MLE) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiaskowany 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	lekk. nocny	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe namoczona 40 g (GLU, JAJ, MLE)
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 203,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 93,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 86,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 78,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 680	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,8
Białko ogółem [g]	93,5	Białko ogółem [g] 94,7	Białko ogółem [g] 102,3	Białko ogółem [g] 93,8	Białko ogółem [g] 88,8	Białko ogółem [g] 94,7	Białko ogółem [g] 86,9	Białko ogółem [g] 87,8	Białko ogółem [g] 78,9	Białko ogółem [g] 680	Białko ogółem [g] 75,7	Białko ogółem [g] 75,7	Białko ogółem [g] 93,9
Tłuszcz [g]	62,2	Tłuszcz [g] 69,6	Tłuszcz [g] 66,2	Tłuszcz [g] 60,1	Tłuszcz [g] 60,1	Tłuszcz [g] 69,6	Tłuszcz [g] 57,6	Tłuszcz [g] 72,5	Tłuszcz [g] 72,5	Tłuszcz [g] 53	Tłuszcz [g] 74	Tłuszcz [g] 74	Tłuszcz [g] 67,5
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	22,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
Węglowodany ogółem [g]	335,4	Węglowodany ogółem [g] 344,4	Węglowodany ogółem [g] 337,1	Węglowodany ogółem [g] 326,1	Węglowodany ogółem [g] 335,2	Węglowodany ogółem [g] 344,4	Węglowodany ogółem [g] 300,4	Węglowodany ogółem [g] 270,3	Węglowodany ogółem [g] 238,5	Węglowodany ogółem [g] 46,3	Węglowodany ogółem [g] 314,8	Węglowodany ogółem [g] 314,8	Węglowodany ogółem [g] 382,4
Sól [g]	5,7	Sól [g] 5,4	Sól [g] 5,6	Sól [g] 5,6	Sól [g] 5,6	Sól [g] 5,6	Sól [g] 5,9	Sól [g] 8,4	Sól [g] 4,8	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,1	Sól [g] 4,9
Błonnik pokarmowy [g]	35,5	Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 35,5	Błonnik pokarmowy [g] 45	Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Błonnik pokarmowy [g] 45,3	Błonnik pokarmowy [g] 50,6	Błonnik pokarmowy [g] 35,1	Błonnik pokarmowy [g] 33,1	Błonnik pokarmowy [g] 34,7	Błonnik pokarmowy [g] 34,7	Błonnik pokarmowy [g] 30,7

	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. wzd. soku żol.	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	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z makiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	mię			Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Kiwi 1 szt Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 150 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banana 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	
	zrzek		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) 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) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) 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) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jabłkiem rozdrobniona 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	lek nochny	Jogurt owocowy 150 g	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	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 390,7 suma cukrów prostych [g] 115,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 299,2 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	

	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 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	Płatki ryżowe na mleku 350 g (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) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 80 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 80 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. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 80 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 120 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (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) Mix салат 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku zmiaskowane 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor bez skóry zmiaskowany 80 g (GLU, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Sok owocowo-warzywny 200 ml
	Idmie			Sok owocowo-warzywny 200 ml					Sok owocowo-warzywny 200 ml					Sok owocowo-warzywny 200 ml
Obiad	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka smażony 120 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 170 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka smażony 120 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Krupnik 250 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 140 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka smażony 120 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morszczuka smażony 120 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Krupnik zmiaskowany 400 g (GLU) Naleśniki z dżemem 240 g (GLU, JAJ, MLE) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Jabłko 1 szt Kompot truskawkowy 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Sok owocowo-warzywny 200 ml
	Wieczorek			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 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 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) Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiaskowana 60 g Cwikła z jabłkiem zmiaskowana 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Serek Bieluch naturalny 150 g
	csilek nocny			Serek Bieluch naturalny 150 g				Kiwi 1 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek Bieluch naturalny 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Serek Bieluch naturalny 150 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 334,7 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,3 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 374,1 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 347,7 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 323,6 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 306,7 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 83,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 247,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,5 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 373,9 suma cukrów prostych [g] 101 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 305,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 99,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 469 suma cukrów prostych [g] 187,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2		

	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 L. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzykowa 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) Kiełbasa krakowska sucha 60 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem 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) Poledwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Kiełbasa krakowska sucha 60 g Pomidor bez skóry 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Kiełbasa krakowska sucha 60 g Pomidor bez skóry 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	danie		Jabłko gotowane 1 szt			Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt			Mus jabłkowy 100 g	
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 170 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Kotlet brokułowy 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banana 0,5 szt	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmięszana 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna zmięszana 200 g (GLU) Puree z buraczków 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml
	zerek		Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml	
Kolejacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wieprzowy z warzywami 60 g (GLU, JAJ, MLE, 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 surówką z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) 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 indyką 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 indyką 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 indyką 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) 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 indyką 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 indyką 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 indyką 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 indyką 80 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyką 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) Paszтет 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 indyką zmięszana 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	Posiłek nocny		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 353,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 582,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 582,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,8	
Białko ogółem [g]	93,5	Białko ogółem [g] 91,1	Białko ogółem [g] 85,7	Białko ogółem [g] 82,7	Białko ogółem [g] 85,2	Białko ogółem [g] 92,4	Białko ogółem [g] 77,6	Białko ogółem [g] 71,2	Białko ogółem [g] 71,2	Białko ogółem [g] 84,4	Białko ogółem [g] 84,4	Białko ogółem [g] 66	Białko ogółem [g] 98	
Tłuszcz [g]	89,6	Tłuszcz [g] 75,1	Tłuszcz [g] 70,3	Tłuszcz [g] 59,6	Tłuszcz [g] 65,6	Tłuszcz [g] 75,8	Tłuszcz [g] 71,5	Tłuszcz [g] 67,4	Tłuszcz [g] 51,4	Tłuszcz [g] 68,4	Tłuszcz [g] 68,4	Tłuszcz [g] 66	Tłuszcz [g] 86	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	32,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5	
Węglowodany ogółem [g]	305,3	Węglowodany ogółem [g] 316,1	Węglowodany ogółem [g] 344,1	Węglowodany ogółem [g] 294	Węglowodany ogółem [g] 353,7	Węglowodany ogółem [g] 289,5	Węglowodany ogółem [g] 289,8	Węglowodany ogółem [g] 222,1	Węglowodany ogółem [g] 222,1	Węglowodany ogółem [g] 294	Węglowodany ogółem [g] 294	Węglowodany ogółem [g] 294	Węglowodany ogółem [g] 353,2	
suma cukrów prostych [g]	79,3	suma cukrów prostych [g] 107,4	suma cukrów prostych [g] 107,4	suma cukrów prostych [g] 70,8	suma cukrów prostych [g] 117	suma cukrów prostych [g] 72,3	suma cukrów prostych [g] 72,3	suma cukrów prostych [g] 55,1	suma cukrów prostych [g] 55,1	suma cukrów prostych [g] 65,3	suma cukrów prostych [g] 65,3	suma cukrów prostych [g] 65,3	suma cukrów prostych [g] 120	
Sól [g]	7,3	Sól [g] 5,7	Sól [g] 5,7	Sól [g] 6,7	Sól [g] 7	Sól [g] 6,8	Sól [g] 6,8	Sól [g] 5,9	Sól [g] 5,9	Sól [g] 6,8	Sól [g] 6,8	Sól [g] 5,4	Sól [g] 6,6	
Blonnik pokarmowy [g]	29,2	Blonnik pokarmowy [g] 23	Blonnik pokarmowy [g] 28,1	Blonnik pokarmowy [g] 29,4	Blonnik pokarmowy [g] 38,4	Blonnik pokarmowy [g] 42,7	Blonnik pokarmowy [g] 49,3	Blonnik pokarmowy [g] 32,8	Blonnik pokarmowy [g] 32,8	Blonnik pokarmowy [g] 36,3	Blonnik pokarmowy [g] 36,3	Blonnik pokarmowy [g] 32	Blonnik pokarmowy [g] 25,2	

	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 L. 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	Platki jęczmienne na mleku 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) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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)	Platki 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)	Platki 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) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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)	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 Brzoskwinia 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 Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	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 Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Cukinia pieczona 80 g Banan 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku zmkosowane 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Puree z cukinii pieczonej 80 g Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Śniadanie	Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)			Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)		Salatka (mix sałat, pomidor, oliwa) 150 g	Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)				Sok wielowarzywny 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 Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml				Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 170 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem razowym 250 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół jarski z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Falafliel pieczony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem zmkosowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokula 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	
	Wieczorek		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		
Kolacja	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 Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 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 Pomidor bez skóry 100 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 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 Rzodkiewka 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 Pomidor bez skóry 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 Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 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 (MLE) 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 zmkosowana 30 g Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor bez skóry zmkosowany 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
	Poczy	Kisiel 150 g											
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 404,5	2 469,1	2 561,4	2 296,8	348,5	2 597,4	2 207,5	110,6	2 662,6	2 244,3	2 512,6	512,6	2 353,2
Białko ogółem [g]	85,7	90,2	112	90,2	81,7	111,7	88,8	77	122,2	80,2	89,5	63	95,3
Tłuszcz ogółem [g]	76,7	76	71,1	76,8	76,8	75,6	80,1	77	77,8	68,1	77,8	89,5	77,4
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	26,5	28,2	22	26,2	26,2	24,6	25,9	11,5	11,5	11,8	11,8	27,8	27,8
Węglowodany ogółem [g]	358,1	364,5	364,5	358,8	358,8	377,1	299,4	284,1	284,1	25,2	377,2	377,2	328,4
suma cukrów prostych [g]	86	93,7	93,7	86,7	87,9	103,7	57,3	6,4	6,8	103,7	103,7	6,3	106,7
Sól [g]	6,7	6,6	7,2	7	6,7	7,2	6,4	6,8	8,1	8,1	8,1	6,3	7,9
Błonnik pokarmowy [g]	32,7	22,1	23,2	32,7	41,4	32,2	39,2	42,1	23,3	34,1	36,4	36,4	22,9

	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. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g 250 ml (GLU, MLE)	Platki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 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) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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) Masło roślinne 15 g (GLU) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki pszenne na mleku zmiksowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa zmiksowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmiksowane 50 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
			Banan 1 szt			Banan 1 szt		Pomarańcza 0,5 szt		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Puree bananowe 100 g
2024-07-01 poniedziałek	Obiad	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy 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 truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Solferino 250 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Solferino 400 ml (GLU) Gulasz z grochu z warzywami (sos 70g) 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Solferino zmiksowana 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z marchwi 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	
			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Budyń 150 g (MLE)			Kisiel 150 g
2024-07-01 poniedziałek	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 50 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) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) 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) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) 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) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, RYB) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 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) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
		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)	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] 2 458,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 348,4 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 361,3 suma cukrów prostych [g] 409,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,1 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 409,9 suma cukrów prostych [g] 132,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,9 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 409,3 suma cukrów prostych [g] 132,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 243,4 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 113,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,9 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 373,1 suma cukrów prostych [g] 95,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,6 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 406,1 suma cukrów prostych [g] 150,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7		

	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 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 Papkowata	
2024-07-02 Wtorek	Śniadanie	Kasza 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 (SEL) Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Dyńia pieczona z ziołami 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Dyńia pieczona z ziołami 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus 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) Schab pieczony 60 g (SEL) Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Rzodkiewka 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 pieczony 60 g (SEL) 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 pieczony 60 g (SEL) 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 pieczony 60 g (SEL) Rzodkiewka 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 80 g (SEL) Dyńia pieczona z ziołami 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 80 g (SEL) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (SEL) Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku zmkusowana 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmkusowany 60 g (SEL) Dyńia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				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	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Botwina z ziemniakami 250 g (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z selerem i olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	
	Zonek		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt			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 Mix sałat 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 Mix sałat 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 Mix sałat 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 bez skóry 50 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 Mix sałat 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Mix sałat 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 Mix sałat 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	
	Wiek nocny	Wafle ryżowe 3 szt				Wafle ryżowe wielozłazniste 3 szt				Galaretki owocowa 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)	
	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]	
	2 256	2 333,7	2 449,8	2 236,3	2 206,4	2 485,8	1 995,8	970,3	2 423,3	2 111,9	2 423,3	320,7	2 454,7	
	Białko ogółem [g] 99	Białko ogółem [g] 104,3	Białko ogółem [g] 111,6	Białko ogółem [g] 99,5	Białko ogółem [g] 94,8	Białko ogółem [g] 111,3	Białko ogółem [g] 95,2	Białko ogółem [g] 95	Białko ogółem [g] 89,9	Białko ogółem [g] 116,7	Białko ogółem [g] 112,8	Białko ogółem [g] 91,6	Białko ogółem [g] 112,8	
	Tłuszcz [g] 57,3	Tłuszcz [g] 64,7	Tłuszcz [g] 63,7	Tłuszcz [g] 57,8	Tłuszcz [g] 57,8	Tłuszcz [g] 57,8	Tłuszcz [g] 56,7	Tłuszcz [g] 61,4	Tłuszcz [g] 46,7	Tłuszcz [g] 68,7	Tłuszcz [g] 67,8	Tłuszcz [g] 67,8	Tłuszcz [g] 75,3	
	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 353,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2	
	Węglowodany ogółem [g] 353,6	Węglowodany ogółem [g] 345,6	Węglowodany ogółem [g] 345,6	Węglowodany ogółem [g] 348,6	Węglowodany ogółem [g] 348,6	Węglowodany ogółem [g] 348,6	Węglowodany ogółem [g] 298	Węglowodany ogółem [g] 280,3	Węglowodany ogółem [g] 280,3	Węglowodany ogółem [g] 250,1	Węglowodany ogółem [g] 250,1	Węglowodany ogółem [g] 250,1	Węglowodany ogółem [g] 250,1	
	suma cukrów prostych [g] 65,7	suma cukrów prostych [g] 65,7	suma cukrów prostych [g] 65,7	suma cukrów prostych [g] 64,4	suma cukrów prostych [g] 64,4	suma cukrów prostych [g] 64,4	suma cukrów prostych [g] 46,9	suma cukrów prostych [g] 31,9	suma cukrów prostych [g] 31,9	suma cukrów prostych [g] 348,1	suma cukrów prostych [g] 348,1	suma cukrów prostych [g] 62,7	suma cukrów prostych [g] 344,4	
	Sól [g] 4,9	Sól [g] 4,9	Sól [g] 5,1	Sól [g] 4,9	Sól [g] 4,9	Sól [g] 4,9	Sól [g] 4,9	Sól [g] 5,7	Sól [g] 4,2	Sól [g] 4,2	Sól [g] 4,2	Sól [g] 5,7	Sól [g] 4,2	
	Błonnik pokarmowy [g] 37,7	Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Błonnik pokarmowy [g] 29	Błonnik pokarmowy [g] 46,8	Błonnik pokarmowy [g] 46,8	Błonnik pokarmowy [g] 46,8	Błonnik pokarmowy [g] 46,3	Błonnik pokarmowy [g] 48,5	Błonnik pokarmowy [g] 37,4	Błonnik pokarmowy [g] 28	Błonnik pokarmowy [g] 37,6	Błonnik pokarmowy [g] 37,7	Błonnik pokarmowy [g] 27	

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,