

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-13 do dnia 2024-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

	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 zól.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata			
2024-06-13 czwartek	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) Roszponka 20 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 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) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (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) Roszponka 20 g Pomidor 80 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) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	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) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	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) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiksowany 60 g (SEL) Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		
				Banan 1 szt			Banan 1 szt		Kiwi 1 szt		Banan 1 szt			Puree bananowe 60 g		
		Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Jabłko gotowane 1 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU, SOJ) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU, SOJ) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU, SOJ) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym zmiksowane (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Pomarańcza 0,5 szt Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml
					Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml	
Kolejacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiksowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml			
		Jogurt owocowy 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g			
Białek nocny																
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 345,9 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,7 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych [g] 99 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 83,7 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,7 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 370,2 suma cukrów prostych [g] 98,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 299,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 673,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 238,6 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,5 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 108,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2				

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczy	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wzd. soku żół.	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	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Cukinia gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Cukinia gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Cukinia gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku (kleik) 350 ml (MLE) Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Cukinia gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt			Mus jabłkowy 100 g	
	Obiad	Jarzynowa 400 ml (GLU) Kotlet z morschuczka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pulpet z morschuczka 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pulpet z morschuczka 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Kotlet z morschuczka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pulpet z morschuczka 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pulpet z morschuczka 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pulpet z morschuczka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 250 ml (GLU) Kotlet z morschuczka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pulpet z morschuczka 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Kotlet z morschuczka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pulpet z morschuczka smażony 90 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa zmiękowana 400 ml (GLU) Pulpet z morschuczka rozdrobniony 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z selera i jabłka 130 g (SEL) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml Puree bananowe 60 g	
	Zrzek		Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml				Sok marchwiowy 200 ml	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 60 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 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) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 60 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Posilek nocny	Sok owocowo-warzywny 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml	Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt	Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 334,2 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 359,8 suma cukrów prostych [g] 95,6 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,7 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 394,7 suma cukrów prostych [g] 107,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,5 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 41	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 397,2 suma cukrów prostych [g] 127,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,2 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 306,7 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 673,4 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,6 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 388,3 suma cukrów prostych [g] 123 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,4 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,5 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 367,9 suma cukrów prostych [g] 141,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna z	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP L. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata	
2024-06-16	Śniadanie	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 30 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 30 g (MLE) Papryka 80 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 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 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 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 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa z miksowaną 30 g Twarożek grani 50 g (MLE) Pomidor bez skóry z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa z miksowaną 30 g Twarożek grani 50 g (MLE) Pomidor bez skóry z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Jadanie			Jabłko 1 szt			Jabłko 1 szt		Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (SEL)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Mus jabłkowy 100 g	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem zmiaskowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) zmiaskowany 70 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml
	Pobieczorek		Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g		Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g		Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Połędwica sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g		Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g			Bulka wrocławska namoczona 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa zmiaskowana 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml
Posilek nocny		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Otręby pszenne 10 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Otręby pszenne 10 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Otręby pszenne 10 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 419,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,5	
Białko ogółem [g]	97,6	Białko ogółem [g] 105,6	Białko ogółem [g] 117	Białko ogółem [g] 102,9	Białko ogółem [g] 95	Białko ogółem [g] 116,7	Białko ogółem [g] 101,5	Białko ogółem [g] 102,9	Białko ogółem [g] 87,1	Białko ogółem [g] 87,1	Białko ogółem [g] 123	Białko ogółem [g] 94,4	Białko ogółem [g] 70	Białko ogółem [g] 115,2	Białko ogółem [g] 93,5
Tłuszcz [g]	94,4	Tłuszcz [g] 85,2	Tłuszcz [g] 86,9	Tłuszcz [g] 82,1	Tłuszcz [g] 91,4	Tłuszcz [g] 91,4	Tłuszcz [g] 95	Tłuszcz [g] 95,9	Tłuszcz [g] 85,2	Tłuszcz [g] 85,2	Tłuszcz [g] 89,6	Tłuszcz [g] 85,7	Tłuszcz [g] 89,6	Tłuszcz [g] 93,5	Tłuszcz [g] 93,5
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	29,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6
Węglowodany ogółem [g]	310,8	Węglowodany ogółem [g] 329,4	Węglowodany ogółem [g] 374,5	Węglowodany ogółem [g] 319,7	Węglowodany ogółem [g] 373,9	Węglowodany ogółem [g] 373,9	Węglowodany ogółem [g] 289,9	Węglowodany ogółem [g] 293,6	Węglowodany ogółem [g] 39,8	Węglowodany ogółem [g] 39,8	Węglowodany ogółem [g] 369,2	Węglowodany ogółem [g] 302	Węglowodany ogółem [g] 302	Węglowodany ogółem [g] 313,5	Węglowodany ogółem [g] 381,9
suma cukrów prostych [g]	66,2	suma cukrów prostych [g] 69,8	suma cukrów prostych [g] 84,1	suma cukrów prostych [g] 68,3	suma cukrów prostych [g] 68,2	suma cukrów prostych [g] 83,5	suma cukrów prostych [g] 42,1	suma cukrów prostych [g] 38,9	suma cukrów prostych [g] 4,8	suma cukrów prostych [g] 4,8	suma cukrów prostych [g] 80,4	suma cukrów prostych [g] 48,8	suma cukrów prostych [g] 48,8	suma cukrów prostych [g] 100,3	suma cukrów prostych [g] 100,3
Sól [g]	8	Sól [g] 7	Sól [g] 8	Sól [g] 7,2	Sól [g] 8	Sól [g] 8	Sól [g] 9,1	Sól [g] 9,6	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 8,2	Sól [g] 7,2	Sól [g] 7,2	Sól [g] 8,7	Sól [g] 8,7
Blonnik pokarmowy [g]	31,5	Blonnik pokarmowy [g] 24,9	Blonnik pokarmowy [g] 28,7	Blonnik pokarmowy [g] 45,4	Blonnik pokarmowy [g] 44,9	Blonnik pokarmowy [g] 28,7	Blonnik pokarmowy [g] 49,3	Blonnik pokarmowy [g] 54,2	Blonnik pokarmowy [g] 42,5	Blonnik pokarmowy [g] 42,5	Blonnik pokarmowy [g] 26,4	Blonnik pokarmowy [g] 34,1	Blonnik pokarmowy [g] 32,4	Blonnik pokarmowy [g] 27,8	Blonnik pokarmowy [g] 27,8

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoeenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Papryka 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Papryka 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (SEL) Schab pieczony 60 g (SEL) Papryka 50 g Mix салат 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) Cwikła z jabłkiem 50 g (SEL) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (SEL) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Cwikła z jabłkiem 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2. śniadanie			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Brokuly gotowane 150 g Orzechy włoskie 10 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml		Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż biały 150 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Potrawka z ciecierzycy z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony zmiaskowany 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) zmiaskowana 70 g (GLU) Ryż biały (kleik) 200 g Puree z brokula 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony zmiaskowany 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) zmiaskowana 70 g (GLU) Ryż biały (kleik) 200 g Puree z brokula 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	
	Wieczorek			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kiwi 1 szt			Galaretki owocowa 150 g			Kisiel 150 g
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata 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 Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiaskowana 30 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Cisiek nocny		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Kiwi 1 szt		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 361,4 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,4 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 371,5 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 414,2 suma cukrów prostych [g] 121,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 348,5 suma cukrów prostych [g] 95,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 52	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,2 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 413,6 suma cukrów prostych [g] 121,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 262,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,2 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 392,6 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,6 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,2 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 381,7 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 395,3 suma cukrów prostych [g] 106,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wzd. soku żoł.	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
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Kasza jagłana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jagłana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jagłana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jagłana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jagłana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 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) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jagłana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza jagłana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jagłana na mleku zmięszowana 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa zmięszowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmięszowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)
	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml		Brokułowa z makaronem razowym 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml		Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z makaronem razowym 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem razowym 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z makaronem 400 ml (GLU) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z makaronem zmięszowana 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane zmięszowane 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml			
			Mus owocowy 100 g		Mus owocowy 100 g	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 150 g (ORZ, SEL)		Mus owocowy 100 g		Mus owocowy 100 g			
	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 50 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 razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 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 razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 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 50 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 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 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) Pomidor bez skóry zmięszowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	Jogurt owocowy 150 g					Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 360,4 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 371 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,3 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 352 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 352 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 311,5 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 771,1 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 249,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 415,1 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 391,2 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,9 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 354,8 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 351,1 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 368,7 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7		

		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 żół.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-06-19 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 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) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 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 razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 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) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Śniadanie			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe rozdrobnione 250 g (GLU, MLE) Puree z marchwi 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml
	Podwieczorek		Banan 1 szt			Banan 1 szt		Kiwi 1 szt	Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Koktajl z kiwi i mleka 200 ml (MLE)				Puree bananowe 60 g
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selerą z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selerą z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selerą z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selerą z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selerą z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60 g Surówka z selerą z natką pietruszki 100 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) Hummus 80 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60 g Surówka z selerą z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Wak noczy	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Wafle ryżowe 3 szt	Galeretka owocowa 150 g	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 390,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 695,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 631,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,7		
Białko ogółem [g]	120,2	Białko ogółem [g] 116,6	Białko ogółem [g] 120,3	Białko ogółem [g] 82,1	Białko ogółem [g] 82,1	Białko ogółem [g] 117	Białko ogółem [g] 66,7	Białko ogółem [g] 72,8	Białko ogółem [g] 60,3	Białko ogółem [g] 118,4	Białko ogółem [g] 90,9	Białko ogółem [g] 62,3	Białko ogółem [g] 114,2		
Tłuszcz [g]	82,9	Tłuszcz [g] 92,4	Tłuszcz [g] 92,4	Tłuszcz [g] 73,9	Tłuszcz [g] 73,9	Tłuszcz [g] 89,5	Tłuszcz [g] 89,5	Tłuszcz [g] 89,5	Tłuszcz [g] 59	Tłuszcz [g] 59	Tłuszcz [g] 88,1	Tłuszcz [g] 88,1	Tłuszcz [g] 88,1		
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	29	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5		
Węglowodany ogółem [g]	308,8	Węglowodany ogółem [g] 313,6	Węglowodany ogółem [g] 313,6	Węglowodany ogółem [g] 325,4	Węglowodany ogółem [g] 331,3	Węglowodany ogółem [g] 360,3	Węglowodany ogółem [g] 308,1	Węglowodany ogółem [g] 308,1	Węglowodany ogółem [g] 47,6	Węglowodany ogółem [g] 356,7	Węglowodany ogółem [g] 341,2	Węglowodany ogółem [g] 341,2	Węglowodany ogółem [g] 342,7		
suma cukrów prostych [g]	80,2	suma cukrów prostych [g] 83,3	suma cukrów prostych [g] 83,3	suma cukrów prostych [g] 66,4	suma cukrów prostych [g] 65,7	suma cukrów prostych [g] 121,8	suma cukrów prostych [g] 57,3	suma cukrów prostych [g] 49,2	suma cukrów prostych [g] 5,3	suma cukrów prostych [g] 119,1	suma cukrów prostych [g] 53,4	suma cukrów prostych [g] 53,4	suma cukrów prostych [g] 108,6		
Sól [g]	6,3	Sól [g] 6	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,5	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,6	Sól [g] 6,6	Sól [g] 6		
Błonnik pokarmowy [g]	32,4	Błonnik pokarmowy [g] 24,1	Błonnik pokarmowy [g] 25,9	Błonnik pokarmowy [g] 43,2	Błonnik pokarmowy [g] 45,8	Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Błonnik pokarmowy [g] 42,8	Błonnik pokarmowy [g] 43,9	Błonnik pokarmowy [g] 34	Błonnik pokarmowy [g] 24,9	Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Błonnik pokarmowy [g] 36,2	Błonnik pokarmowy [g] 22		

		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 żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-06-20 czwartek	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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ćwikła z jabłkiem 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ćwikła z jabłkiem 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko 1 szt Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko 1 szt Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko 1 szt Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko 1 szt Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko gotowane 1 szt Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Śniadanie			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Kiwi 1 szt		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	
	Obiad	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany 150 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa zmiękowana 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym zmiękowany (sos 80g) 70 g (GLU) Kasza jęczmienna zmiękowana 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem zmiękowane 150 g
	ieczorek			Budyń 150 g		Budyń 150 g (MLE)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g			Budyń 150 g (MLE)				Budyń 150 g (MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
Posiłek nocny		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g Otręby pszenne 10 g (GLU)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		2 111,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 642,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 642,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,6	
Białko ogółem [g]		95	Białko ogółem [g] 97	Białko ogółem [g] 94,9	Białko ogółem [g] 85,5	Białko ogółem [g] 85,5	Białko ogółem [g] 106,9	Białko ogółem [g] 87,7	Białko ogółem [g] 81,8	Białko ogółem [g] 81,8	Białko ogółem [g] 108,9	Białko ogółem [g] 90,2	Białko ogółem [g] 90,2	Białko ogółem [g] 72,4	Białko ogółem [g] 107,7
Tłuszcz [g]		62,1	Tłuszcz [g] 76,9	Tłuszcz [g] 71,7	Tłuszcz [g] 63	Tłuszcz [g] 63	Tłuszcz [g] 69,7	Tłuszcz [g] 69,7	Tłuszcz [g] 49,9	Tłuszcz [g] 49,9	Tłuszcz [g] 69,7	Tłuszcz [g] 69,7	Tłuszcz [g] 81	Tłuszcz [g] 81	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]		19,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
Węglowodany ogółem [g]		305,8	Węglowodany ogółem [g] 331,4	Węglowodany ogółem [g] 341,2	Węglowodany ogółem [g] 295,6	Węglowodany ogółem [g] 305,2	Węglowodany ogółem [g] 363,5	Węglowodany ogółem [g] 278	Węglowodany ogółem [g] 276,1	Węglowodany ogółem [g] 230,3	Węglowodany ogółem [g] 366,7	Węglowodany ogółem [g] 302,7	Węglowodany ogółem [g] 314,3	Węglowodany ogółem [g] 79,3	Węglowodany ogółem [g] 363,7
suma cukrów prostych [g]		96	suma cukrów prostych [g] 96	suma cukrów prostych [g] 101,2	suma cukrów prostych [g] 70,4	suma cukrów prostych [g] 80	suma cukrów prostych [g] 122,9	suma cukrów prostych [g] 62,2	suma cukrów prostych [g] 56,8	suma cukrów prostych [g] 58,1	suma cukrów prostych [g] 124,1	suma cukrów prostych [g] 69,5	suma cukrów prostych [g] 69,5	suma cukrów prostych [g] 126,2	suma cukrów prostych [g] 126,2
Sól [g]		7,4	Sól [g] 6,6	Sól [g] 6,6	Sól [g] 7,1	Sól [g] 7,1	Sól [g] 6,5	Sól [g] 8,7	Sól [g] 8,4	Sól [g] 8,4	Sól [g] 5,8	Sól [g] 6,9	Sól [g] 6,9	Sól [g] 7,1	Sól [g] 7,1
Błonnik pokarmowy [g]		30,7	Błonnik pokarmowy [g] 25,6	Błonnik pokarmowy [g] 25,6	Błonnik pokarmowy [g] 43,6	Błonnik pokarmowy [g] 43,6	Błonnik pokarmowy [g] 24,3	Błonnik pokarmowy [g] 41,4	Błonnik pokarmowy [g] 45,6	Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Błonnik pokarmowy [g] 25,6	Błonnik pokarmowy [g] 25,8	Błonnik pokarmowy [g] 33,1	Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Błonnik pokarmowy [g] 21,6

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP 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 Pakowata	
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały rozdrobniony 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku zmiksowane 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały rozdrobniony 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2. śniadanie			Sok owocowo-warzywny 200 ml				Sok owocowo-warzywny 200 ml		Koktajl bananowo-mleczny z otrebami pszennymi 200 ml (GLU, MLE)				Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka pieczony 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml
	Wieczorek			Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wieloziałiste 3 szt		Wafle ryżowe 3 szt					Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Herbata z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Herbata z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Śniłek nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt z owocami 150 g	Jogurt z owocami 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt z owocami 150 g	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt z owocami 150 g		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		2 259,3	2 318	2 307,5	2 153,1	2 388,8	2 009,3	1 904,1	1 602,5	1 212,2	2 128,2	2 526,3	2 128,2	2 367,6	
Białko ogółem [g]		111,3	112,4	101,4	107,9	96,4	96,8	78,2	88,4	82,7	88,4	82,7	91,9	93,7	
Tłuszcz [g]		62,6	63,4	48,7	47,6	56,4	57	46,8	46,8	46,8	46,8	46,8	63,4	74,9	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]		24,2	25,9	19,5	23,8	23,8	25	25	20,3	20,3	20,3	20,3	24,2	24,2	
Węglowodany ogółem [g]		327	334,4	334,4	322	322	322	322	322	322	322	322	322	322	
suma cukrów prostych [g]		99,9	99,9	99,9	97,7	97,7	97,7	97,7	97,7	97,7	97,7	97,7	97,7	97,7	
Sól [g]		4,3	4,3	4,7	8,1	5,4	4,4	5,3	4,8	4,5	4,4	4,4	5,7	4,8	
Blonnik pokarmowy [g]		28,3	18,7	26	39,1	37,5	25,9	42,9	44,2	34,7	34,7	29,9	29,9	25	

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczy	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP L. z ogr. wdz. soku zól.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Salata (liść) 10 g	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) 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) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (SOJ, SEL, GOR) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku zmkisowany 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha zmkisowana 60 g (SOJ, SEL, GOR) Jabłko pieczone puree 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Ładanie						Banan 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml						Puree bananowe 60 g	
	Obiad	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa 250 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 120 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml (GLU) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna zmkisowana 200 g (GLU) Kompot truskawkowy (cukier 10g) 250 ml
	wieczorek						Jogurt owocowy 150 g	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Salatka warzywna ze słonecznikiem 150 g		Jogurt owocowy 150 g				Maślanka naturalna 200 ml (MLE)
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmkisowana 60 g Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
rek nocny						Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,2 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 334,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 348 suma cukrów prostych [g] 348,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,3 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 336,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 386,2 suma cukrów prostych [g] 111,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 796,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 239,6 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 391,2 suma cukrów prostych [g] 111,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 361,4 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 49,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 365,8 suma cukrów prostych [g] 98,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5				

**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,