

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogogeneret.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasztet z fasoli czerwonej 80 g (GLU) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasztet z fasoli czerwonej 80 g (GLU) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku zmiksowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60 g Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
		Sok owocowo-warzywny 200 ml									Sok owocowo-warzywny 200 ml			
2024-07-03 środa	Obiad	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 120 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 120 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 100 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (GLU) Pieczeń ryżska 90 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
		Sok owocowo-warzywny 200 ml									Sok owocowo-warzywny 200 ml			
2024-07-03 środa	Podwieczerek	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (liść) 10 g		Bułka wrocławska namoczona 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 30 g Pomidor bez skóry 50 g		
		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Dip pomidorowy 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
2024-07-03 środa	Kolacja	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 348,7 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,3 Blonnik pokarmowy [g] 34,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 353 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 6,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 7,2 Blonnik pokarmowy [g] 34,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 7 Blonnik pokarmowy [g] 34,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,3 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 7,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 10,5 Blonnik pokarmowy [g] 48,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 10,6 Blonnik pokarmowy [g] 50,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 732,6 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 262,1 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 6,1 Blonnik pokarmowy [g] 38,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,5 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 413,3 suma cukrów prostych [g] 109,7 Sól [g] 8 Blonnik pokarmowy [g] 31	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 7,3 Blonnik pokarmowy [g] 37,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,6 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 7,9 Blonnik pokarmowy [g] 35,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 391 suma cukrów prostych [g] 111,9 Sól [g] 7,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,5	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Kiełbasa krakowska sucha 60 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (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 jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (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 jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 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 jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Masło roślinne 15 g (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 jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiaskowany 60 g (SEL) Pomidor bez skóry zmiaskowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
ob		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 Jabłko gotowane 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 Nektarynka 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 Nektarynka 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 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 Nektarynka 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 150 g Nektarynka 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 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 Jabłko gotowane 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 Nektarynka 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z tofu z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 Nektarynka 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiaskowana 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym zmiaskowane (sos 150g) 70 g (GLU, SOJ) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
zerek			Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml
Kolekcja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 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) Surówka z marchwi drobno starta z 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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z 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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 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) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (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) Surówka z marchwi drobno starta z 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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiaskowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml
lek nocny		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	
Wartość energetyczna[kcal]	2 315,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 626,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,1
Białko ogółem [g]	98	Białko ogółem [g] 104,3	Białko ogółem [g] 107	Białko ogółem [g] 104,6	Białko ogółem [g] 106,7	Białko ogółem [g] 92,7	Białko ogółem [g] 92,7	Białko ogółem [g] 95,9	Białko ogółem [g] 85	Białko ogółem [g] 113,9	Białko ogółem [g] 101,2	Białko ogółem [g] 72	Białko ogółem [g] 108,4
Tłuszcz [g]	69,9	Tłuszcz [g] 68,2	Tłuszcz [g] 54,3	Tłuszcz [g] 59,6	Tłuszcz [g] 58,8	Tłuszcz [g] 58,8	Tłuszcz [g] 58,8	Tłuszcz [g] 58,4	Tłuszcz [g] 48,2	Tłuszcz [g] 59,4	Tłuszcz [g] 65,6	Tłuszcz [g] 83,2	Tłuszcz [g] 64,8
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	25,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
Węglowodany ogółem [g]	338	Węglowodany ogółem [g] 351,5	Węglowodany ogółem [g] 384,6	Węglowodany ogółem [g] 337,7	Węglowodany ogółem [g] 328,4	Węglowodany ogółem [g] 291,2	Węglowodany ogółem [g] 291,2	Węglowodany ogółem [g] 277,7	Węglowodany ogółem [g] 230,4	Węglowodany ogółem [g] 389,3	Węglowodany ogółem [g] 315	Węglowodany ogółem [g] 53,1	Węglowodany ogółem [g] 380,4
suma cukrów prostych [g]	74,6	suma cukrów prostych [g] 81,2	suma cukrów prostych [g] 107,5	suma cukrów prostych [g] 75,8	suma cukrów prostych [g] 74,9	suma cukrów prostych [g] 6,2	suma cukrów prostych [g] 52,8	suma cukrów prostych [g] 41,5	suma cukrów prostych [g] 45,4	suma cukrów prostych [g] 108,2	suma cukrów prostych [g] 53,1	suma cukrów prostych [g] 53,1	suma cukrów prostych [g] 107,7
Sól [g]	7	Sól [g] 5,2	Sól [g] 6,2	Sól [g] 5,6	Sól [g] 5,6	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,4	Sól [g] 6,3	Sól [g] 4,5	Sól [g] 6,3	Sól [g] 5,5	Sól [g] 6	Sól [g] 6,9
Błonnik pokarmowy [g]	29,1	Błonnik pokarmowy [g] 22,5	Błonnik pokarmowy [g] 26,2	Błonnik pokarmowy [g] 26,2	Błonnik pokarmowy [g] 26,2	Błonnik pokarmowy [g] 26,2	Błonnik pokarmowy [g] 26,2	Błonnik pokarmowy [g] 48,1	Błonnik pokarmowy [g] 35,4	Błonnik pokarmowy [g] 27	Błonnik pokarmowy [g] 32,4	Błonnik pokarmowy [g] 34,2	Błonnik pokarmowy [g] 22,1

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata
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) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Cukinia gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g 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 koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Cukinia gotowana 80 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Cukinia gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g 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 (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g 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)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) 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 mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) 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) Bułka 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)
2. śniadanie			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) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 250 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Mandarynka 1 szt	Jarzynowa 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Jarzynowa zmiękowana 400 ml (GLU) Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Purée ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Purée bananowe 60 g
zoberek			Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml
Kolejacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 60 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g 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 Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 60 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 60 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ser topiony 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g 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 100 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Roszponka 20 g 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	Bułka 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
Posiłek nocny	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Sok owocowo-warzywny 200 ml	
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 200,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 485	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 712	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,7
Białko ogółem [g]	83,1	Białko ogółem [g] 91,1	Białko ogółem [g] 106,2	Białko ogółem [g] 102,7	Białko ogółem [g] 102,7	Białko ogółem [g] 102,7	Białko ogółem [g] 102,7	Białko ogółem [g] 75,1	Białko ogółem [g] 71,2	Białko ogółem [g] 114,8	Białko ogółem [g] 78,8	Białko ogółem [g] 78,8	Białko ogółem [g] 84,2
Tłuszcz [g]	67,1	Tłuszcz [g] 58,8	Tłuszcz [g] 44,3	Tłuszcz [g] 39,9	Tłuszcz [g] 67,7	Tłuszcz [g] 54,7	Tłuszcz [g] 48,3	Tłuszcz [g] 69,5	Tłuszcz [g] 37,8	Tłuszcz [g] 51,3	Tłuszcz [g] 73,4	Tłuszcz [g] 68,2	Tłuszcz [g] 59,8
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	27,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4
Węglowodany ogółem [g]	334,5	Węglowodany ogółem [g] 351,3	Węglowodany ogółem [g] 106,4	Węglowodany ogółem [g] 333,7	Węglowodany ogółem [g] 325,4	Węglowodany ogółem [g] 325,4	Węglowodany ogółem [g] 325,4	Węglowodany ogółem [g] 299,8	Węglowodany ogółem [g] 231,3	Węglowodany ogółem [g] 379,8	Węglowodany ogółem [g] 314,2	Węglowodany ogółem [g] 343,6	Węglowodany ogółem [g] 343,6
suma cukrów prostych [g]	84,5	suma cukrów prostych [g] 94,5	suma cukrów prostych [g] 66,3	suma cukrów prostych [g] 66,3	suma cukrów prostych [g] 65,9	suma cukrów prostych [g] 65,9	suma cukrów prostych [g] 65,9	suma cukrów prostych [g] 49,7	suma cukrów prostych [g] 41,3	suma cukrów prostych [g] 121,9	suma cukrów prostych [g] 58,2	suma cukrów prostych [g] 58,2	suma cukrów prostych [g] 137
Sól [g]	6,1	Sól [g] 4,5	Sól [g] 5,2	Sól [g] 5,6	Sól [g] 6	Sól [g] 4,6	Sól [g] 4,6	Sól [g] 4,7	Sól [g] 3,7	Sól [g] 5,4	Sól [g] 5,4	Sól [g] 5,4	Sól [g] 4,8
Blonnik pokarmowy [g]	36,3	Blonnik pokarmowy [g] 27,9	Blonnik pokarmowy [g] 28,8	Blonnik pokarmowy [g] 32,1	Blonnik pokarmowy [g] 41,3	Blonnik pokarmowy [g] 33	Blonnik pokarmowy [g] 33	Blonnik pokarmowy [g] 45,4	Blonnik pokarmowy [g] 35	Blonnik pokarmowy [g] 35	Blonnik pokarmowy [g] 39,3	Blonnik pokarmowy [g] 39,3	Blonnik pokarmowy [g] 28

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP L. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (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) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 Filet królewski z indyka 30 (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 Filet królewski z indyka 30 (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 Filet królewski z indyka 30 (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 Filet królewski z indyka 30 (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 Filet królewski z indyka 30 (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku zmkisowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 (GLU, SOJ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g			Jogurt owocowy 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaifior gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
	Podwieczorek		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 30 g Ogórek świeży 50 g			Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata z ogórka kisz. i pomidora z olejem 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata z ogórka kisz. i pomidora z olejem 100 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Połędwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprz. 60 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata z ogórka kisz. i pomidora z olejem 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka wieprz. zmkisowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	śnk nocny	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)			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)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 339,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 333,4 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 332,8 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 243,7 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 343,8 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 362,8 suma cukrów prostych [g] 98,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku 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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser białe 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser białe 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser białe 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 30 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser białe 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mlekka b/c 250 ml (GLU) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	danie	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					Jabłko 1 szt	Surówka z marchwi z selerem i olejem		150 g (SEL)	Kefir naturalny 200 ml (MLF)			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 Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					Jabłko 1 szt	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 wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 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 Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 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 Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) zmiaskowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) zmiaskowany 70 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
	Podwieczorek		Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g		Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Poledwica sopočka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g		Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g			Bulka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry	
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) 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) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) 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) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) 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 Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) 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 Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) 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) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) 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 Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) 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 Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiaskowana 60 g (SOJ, SEL) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml		
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Otręby pszenne 3 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Koktajl z jabłki i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 432,6	336,7	2 571	2 204,4	2 252	607	2 218,7	2 256,3	750,7	2 648,6	2 178,2	2 288,2	2 622,3	
Białko ogółem [g]	98,1	97,4	108,8	93,8	86,8	108,5	94,7	94,9	78,7	114,8	86,3	70,5	106,2	
Tłuszcz [g]	90,6	72,9	74,6	79,1	79,1	79,1	83	87,6	68,8	82,6	73,5	85,7	81,1	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	28,8	21,5	21,5	22,8	22,8	22,8	22,8	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	17,3	
Węglowodany ogółem [g]	323,3	336,7	323,3	323,3	323,3	323,3	323,3	323,3	323,3	323,3	323,3	323,3	323,3	
suma cukrów prostych [g]	68,1	73,4	73,4	73,4	73,4	73,4	73,4	73,4	73,4	73,4	73,4	73,4	73,4	
Sól [g]	8	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	6,6	
Blonnik pokarmowy [g]	34,3	27,4	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	42,2	36,6	36,6	35,2	29,7	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata
2024-07-08 pomiędzydziałek	Śniadanie												
	2. śniadanie												
Obiad	Barszcz ukraiński 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryz biały 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml												
	Kisiel 150 g												
Czerek	Kiw 1 szt												
	Galaretką owocową 150 g												
Kolacja	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margarina miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml												
	Kiw 1 szt												
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)												
	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)												
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,8 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 359,3 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 413,2 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 48													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 412,6 suma cukrów prostych [g] 118,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,9													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 307,6 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,7													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 807,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 259,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 391,6 suma cukrów prostych [g] 91,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,5 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,3 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 379,7 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9													
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 104,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8													

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	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		
2024-07-09 wtorek	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) Szynka królewicka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (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 miódowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (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 miódowa 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)	Zacierka na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miódowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (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) Szynka królewicka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miódowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica miódowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica miódowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miódowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (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 miódowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (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 miódowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) (MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miódowa drobiowa zmięksovana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmięksovany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
	2. śniadanie		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Kefir naturalny 200 ml (MLE)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos koperkowy 150 g (GLU, SEL)				Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sos koperkowy 150 g (GLU, SEL)		Brokułowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml (GLU, SEL)		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos koperkowy 150 g (GLU, SEL)		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos koperkowy 150 g (GLU, SEL)		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sos koperkowy 150 g (GLU, SEL)	
	luzerek		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	
Kolejka	Pieczyczo 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	Pieczyczo 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	Pieczyczo 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	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczyczo 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 bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo 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 zmięksovany 50 g 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 zmięksovany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
osłek nocny	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	Jogurt owocowy 150 g				
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 352,3 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 364,2 suma cukrów prostych [g] 94,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 373,8 suma cukrów prostych [g] 104,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,6 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 776,4 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 252,7 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 373,8 suma cukrów prostych [g] 104,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,1 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 356,5 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 347,4 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g 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 jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g 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 jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g 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 Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g 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 Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku zmiększone 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 zmiększony 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pesto z pomidorów 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
2. 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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana zmiększona 400 ml (GLU) Pierogi leniwe rozdrobnione 250 g (GLU, MLE) Puree z marchwi 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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 białej rzepy z rzodkiewką 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 białej rzepy z rzodkiewką 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 (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 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 (SEL) 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 białej rzepy z rzodkiewką 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g (SEL) 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 (SEL) 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 Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 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 (SEL) 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 zmiększona 60 g Surówka z selerą z natką pietruszki 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml		
Posiłek nocny	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłazniaste 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłazniaste 3 szt		Wafle ryżowe 3 szt	Galaretki owocowa 150 g	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 397,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 726	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 726	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,8	
Białko ogółem [g]	120,7	Białko ogółem [g] 116,9	Białko ogółem [g] 121	Białko ogółem [g] 82,3	Białko ogółem [g] 117,6	Białko ogółem [g] 67,7	Białko ogółem [g] 73,9	Białko ogółem [g] 59	Białko ogółem [g] 61,1	Białko ogółem [g] 118,7	Białko ogółem [g] 63,4	Białko ogółem [g] 114,7	Białko ogółem [g] 114,7	
Tłuszcz [g]	83	Tłuszcz [g] 92,4	Tłuszcz [g] 73,4	Tłuszcz [g] 73,4	Tłuszcz [g] 89,6	Tłuszcz [g] 89,6	Tłuszcz [g] 73,3	Tłuszcz [g] 59	Tłuszcz [g] 87,8	Tłuszcz [g] 88,2	Tłuszcz [g] 88,2	Tłuszcz [g] 88,2	Tłuszcz [g] 84,2	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	29	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7	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] 33,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5	
Węglowodany ogółem [g]	309,8	Węglowodany ogółem [g] 314,7	Węglowodany ogółem [g] 388,5	Węglowodany ogółem [g] 333,8	Węglowodany ogółem [g] 339,7	Węglowodany ogółem [g] 316,6	Węglowodany ogółem [g] 307,5	Węglowodany ogółem [g] 307,5	Węglowodany ogółem [g] 357,8	Węglowodany ogółem [g] 357,8	Węglowodany ogółem [g] 343	Węglowodany ogółem [g] 329,6	Węglowodany ogółem [g] 343,8	
suma cukrów prostych [g]	79,7	suma cukrów prostych [g] 82,6	suma cukrów prostych [g] 128,4	suma cukrów prostych [g] 65,9	suma cukrów prostych [g] 65,2	suma cukrów prostych [g] 56,9	suma cukrów prostych [g] 48,8	suma cukrów prostych [g] 48,8	suma cukrów prostych [g] 118,4	suma cukrów prostych [g] 118,4	suma cukrów prostych [g] 52,8	suma cukrów prostych [g] 63,6	suma cukrów prostych [g] 108	
Sól [g]	6,3	Sól [g] 6	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,5	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,2	Sól [g] 5,3	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,1	Sól [g] 5,4	Sól [g] 6	
Błonnik pokarmowy [g]	32,4	Błonnik pokarmowy [g] 24	Błonnik pokarmowy [g] 26,4	Błonnik pokarmowy [g] 43,7	Błonnik pokarmowy [g] 46,3	Błonnik pokarmowy [g] 25,6	Błonnik pokarmowy [g] 43,3	Błonnik pokarmowy [g] 44,4	Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 36,7	Błonnik pokarmowy [g] 21,9	

2024-07-10 środa

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorozetzkowa	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
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko gotowane 1 szt Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata (liść) 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2. 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) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml						Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL)	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalafiorowa 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	Podwieczerek			Budyń 150 g		Budyń 150 g (MLE)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g		Budyń 150 g (MLE)		Budyń 150 g (MLE)		
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galarętką 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) Galarętką 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) Galarętką 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) Polewica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galarętką 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) Galarętką 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) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60 g Pomidor bez skóry zmiksowany 80 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 Pomidor bez skóry zmiksowany 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 3 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 331,3 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,9 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 353,7 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 373,7 suma cukrów prostych [g] 110,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,5 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 385,8 suma cukrów prostych [g] 122,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,6 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,1 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 232 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 389 suma cukrów prostych [g] 123,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 329,8 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,1 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 383,1 suma cukrów prostych [g] 119,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

	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	
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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)	Płatki jaglane na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 200 ml)	Płatki 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 0,5% tł. (cukier 10g)	Płatki 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)	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 Paszтет 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)	Płatki 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)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt	Płatki 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)	
	2. śniadanie						Sok owocowo-warzywny 200 ml						Sok owocowo-warzywny 200 ml	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z morszczuka pieczony 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g (GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Barszcz czerwony z ziemniakami zmięszony 400 g (GLU) Związka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)
	Podwieczerek						Wafle ryżowe 3 szt							Wafle ryżowe 3 szt
Kolejka	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 Dyńia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250	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 b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Roszponka z sosem vinegret 15 g Herbata (cukier 10g) 250	
	Posiek 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 waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt z owocami 150 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,8 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 340,3 suma cukrów prostych [g] 97,2 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 384,3 suma cukrów prostych [g] 105,9 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 382,4 suma cukrów prostych [g] 104,6 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 614,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 218,6 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 366,1 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4	

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,