

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zól.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogogeneret.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 80 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (liść) 10 g Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku zmkiszowana 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmkiszowany 60 g (SEL) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
2. śniadanie		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		
Obiad	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 250 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Salata z jogurtem 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino zmkiszowana 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	
Podwieczorek		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt			Sok marchwiowy 200 ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Posiłek nocny		Wafle ryżowe 3 szt		Wafle ryżowe wielozłazniste 3 szt		Wafle ryżowe wielozłazniste 3 szt		Galarełka owocowa 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Wafle ryżowe 3 szt		Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)		

Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
419,3	2 496,1	2 633,6	2 419,3	2 369,7	2 148,1	2 212,6	1 826,1	2 571,1	2 365,2	2 484	2 484	2 484	2 484
Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]
100,5	106,1	113	100,5	96,4	113	96,8	91,4	118,5	102,4	93,2	93,2	93,2	118,8
Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]
70	77,4	80,8	70	70,5	80,8	69,3	56,9	81,3	87,9	80,5	80,5	80,5	88,5
Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem [g]
19,7	19,7	23,7	19,7	19,7	23,7	19,1	15,3	24	26,7	26,7	26,7	26,7	25
Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]
361,5	353,4	374,2	361,5	356,7	374,2	303,5	285,7	352,4	304,7	304,7	304,7	304,7	359,3
suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]
59,8	62,9	62,9	59,8	61,6	42	42	27	78,4	42,6	42,6	42,6	42,6	94,4
Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]
4,7	4,5	4,7	4,7	4,7	4,7	4,8	5,5	4,8	5,7	5,5	5,5	5,5	4,9
Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]
33	21,8	23,7	33	42,2	23,7	41,3	43,6	22,7	32,9	33	33	33	25,8

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna 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 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) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Jabliko gotowane 1 szt 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Jabliko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Jabliko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Jabliko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasztet z fasoli czerwonej 80 g (GLU) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2. śniadanie	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml									
Obiad	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Jarzynowa 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 120 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	Podwieczorek	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 namoczona 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana 30 g Pomidor bez skóry 50 g	
Kolacja	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) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka zmkisowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor zmkisowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, 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]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość en [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]	Wartość energetyczna [kcal]
2 363,9	2 392,1	2 673,4	2 193,2	1 909,6	2 709,4	2 208,5	2 153,4	1 667,6	2 816,8	2 190,4	2 235,6	2 622,5	2 622,5
Białko ogółem [g] 92,7	Białko ogółem [g] 87,8	Białko ogółem [g] 100,2	Białko ogółem [g] 87,2	Białko ogółem [g] 73,7	Białko ogółem [g] 99,9	Białko ogółem [g] 84,1	Białko ogółem [g] 86,5	Białko ogółem [g] 66,9	Białko ogółem [g] 106,2	Białko ogółem [g] 84,1	Białko ogółem [g] 77,3	Białko ogółem [g] 98,4	Białko ogółem [g] 98,4
Tłuszcz [g] 79,1	Tłuszcz [g] 74,4	Tłuszcz [g] 76,1	Tłuszcz [g] 62,1	Tłuszcz [g] 65,1	Tłuszcz [g] 80,6	Tłuszcz [g] 73,9	Tłuszcz [g] 73,9	Tłuszcz [g] 51	Tłuszcz [g] 87	Tłuszcz [g] 69,5	Tłuszcz [g] 69,2	Tłuszcz [g] 77,7	Tłuszcz [g] 77,7
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3
Węglowodany ogółem [g] 336,6	Węglowodany ogółem [g] 356	Węglowodany ogółem [g] 356	Węglowodany ogółem [g] 337,4	Węglowodany ogółem [g] 275,3	Węglowodany ogółem [g] 412,6	Węglowodany ogółem [g] 324,7	Węglowodany ogółem [g] 49	Węglowodany ogółem [g] 312	Węglowodany ogółem [g] 110,8	Węglowodany ogółem [g] 61,7	Węglowodany ogółem [g] 340,2	Węglowodany ogółem [g] 397,5	Węglowodany ogółem [g] 397,5
Sól [g] 8,8	Sól [g] 6	Sól [g] 7,3	Sól [g] 7,8	Sól [g] 8,4	Sól [g] 7,3	Sól [g] 9,9	Sól [g] 9,1	Sól [g] 7,6	Sól [g] 7,6	Sól [g] 6,4	Sól [g] 61,4	Sól [g] 7,3	Sól [g] 7,3
Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 26,4	Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 39,9	Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Błonnik pokarmowy [g] 49,4	Błonnik pokarmowy [g] 37,3	Błonnik pokarmowy [g] 33,5	Błonnik pokarmowy [g] 33,5	Błonnik pokarmowy [g] 38	Błonnik pokarmowy [g] 35,8	Błonnik pokarmowy [g] 30,3	Błonnik pokarmowy [g] 30,3

	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 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) Kielbasa 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 (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 (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 bez skóry 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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) 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 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 Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza 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 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pastę z zielonego groszku 100 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)
	2. śniadanie			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 Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 Jabłko gotowane 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 100 g (GLU) Ryż biały 200 g Jabłko gotowane 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo z tofu z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU, SOJ) Ryż biały 200 g Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo z tofu z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU, SOJ) Ryż biały 200 g Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, 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 wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	Podwie		Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica 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	Pieczywo razowe 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	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) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) 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 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) Ser topiony 50 g (MLE) 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 z miksowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Posiłek 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]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
315,4	2 378,7	2 432,1	2 238,1	2 238,1	2 468,1	1 972,3	1 965,6	2 521,6	2 521,6	2 199,3	2 381,3	2 503,1	2 503,1
Białko ogółem [g] 98	Białko ogółem [g] 104,2	Tłuszcz [g] 54,3	Tłuszcz [g] 54,3	Tłuszcz [g] 54,3	Tłuszcz [g] 54,3	Tłuszcz [g] 54,3	Tłuszcz [g] 54,3	Białko ogółem [g] 95,9	Białko ogółem [g] 85	Białko ogółem [g] 114	Białko ogółem [g] 101,2	Białko ogółem [g] 72	Białko ogółem [g] 108,4
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3	Tłuszcz [g] 68,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4	Tłuszcz [g] 59,6	Tłuszcz [g] 59,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9	Tłuszcz [g] 58,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 65,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
Węglowodany ogółem [g] 338	Węglowodany ogółem [g] 348	Węglowodany ogółem [g] 107,7	Węglowodany ogółem [g] 337,7	Węglowodany ogółem [g] 328,4	Węglowodany ogółem [g] 328,4	Węglowodany ogółem [g] 328,4	Węglowodany ogółem [g] 291,2	Węglowodany ogółem [g] 277,7	Węglowodany ogółem [g] 315	Węglowodany ogółem [g] 315	Węglowodany ogółem [g] 315	Węglowodany ogółem [g] 352,6	Węglowodany ogółem [g] 380,4
suma cukrów prostych [g] 74,6	suma cukrów prostych [g] 78,4	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,2	Sól [g] 5,6	Sól [g] 5,6	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,4	suma cukrów prostych [g] 41,5	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 5,5	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,9
Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Błonnik pokarmowy [g] 21,9	Błonnik pokarmowy [g] 25,9	Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Błonnik pokarmowy [g] 42,7	Błonnik pokarmowy [g] 25,9	Błonnik pokarmowy [g] 45,7	Błonnik pokarmowy [g] 48,1	Błonnik pokarmowy [g] 26,6	Błonnik pokarmowy [g] 32,4	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 Bogatobiałkowa	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	
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 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 Pomidor bez skóry 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 Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (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 Pomidor 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 Pomidor 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 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 Pomidor bez skóry 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 Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 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) Pomidor bez skóry zmkosowany 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	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka pieczony 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sliwka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sliwka 1 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka pieczony 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sliwka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sliwka 1 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (GLU) Filet z morszczuka pieczony 120 g (RYB) Ziemniaki 150 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sliwka 1	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sliwka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sliwka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sliwka 1 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z morszczuka pieczony 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sliwka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami zmkosowana 400 ml (GLU) Filet z morszczuka gotowany na parze zmkosowany 120 g (RYB) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Puree bananowe 60 g		
	Podwieczorek		Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 20 g Rzodkiewka 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 Cukinia pieczona 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 Rzodkiewka 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 20 g Rzodkiewka 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 Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 80 g Roszponka 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Rzodkiewka 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 Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 80 g Roszponka 20 g Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Puree z cukinii 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Posiłek nocny	Sok owocowo-warzywny 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wieloziałiste 3 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml	Wafle ryżowe wieloziałiste 3 szt	Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowo-mleczny z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Sok owocowo-warzywny 200 ml					

Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
2284,2	2286,5	2344,1	2068	2236	2374,1	1896	2073,1	2421	198,1	2198,1	352,5	187,3	187,3
Białko ogółem [g] 81,2	Białko ogółem [g] 76,7	Białko ogółem [g] 102,9	Białko ogółem [g] 102,1	Białko ogółem [g] 78,1	Białko ogółem [g] 87,9	Białko ogółem [g] 77,6	Białko ogółem [g] 74,5	Białko ogółem [g] 111,5	Białko ogółem [g] 58,5	Białko ogółem [g] 75,3	Białko ogółem [g] 79	Białko ogółem [g] 80,2	Białko ogółem [g] 80,2
Tłuszcz [g] 76,7	Tłuszcz [g] 66	Tłuszcz [g] 51,4	Tłuszcz [g] 51,4	Tłuszcz [g] 77,4	Tłuszcz [g] 61,7	Tłuszcz [g] 50,6	Tłuszcz [g] 72	Tłuszcz [g] 49,1	Tłuszcz [g] 58,5	Tłuszcz [g] 80,5	Tłuszcz [g] 80,6	Tłuszcz [g] 80,6	Tłuszcz [g] 61,6
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9
Węglowodany ogółem [g] 333,5	Węglowodany ogółem [g] 22,9	Węglowodany ogółem [g] 101,4	Węglowodany ogółem [g] 332,7	Węglowodany ogółem [g] 324,4	Węglowodany ogółem [g] 121,2	Węglowodany ogółem [g] 301,9	Węglowodany ogółem [g] 44,7	Węglowodany ogółem [g] 226	Węglowodany ogółem [g] 116,9	Węglowodany ogółem [g] 303,6	Węglowodany ogółem [g] 342,7	Węglowodany ogółem [g] 78,9	Węglowodany ogółem [g] 132,8
suma cukrów prostych [g] 79,4	suma cukrów prostych [g] 7,9	suma cukrów prostych [g] 92,3	suma cukrów prostych [g] 61,3	suma cukrów prostych [g] 61,3	suma cukrów prostych [g] 121,2	suma cukrów prostych [g] 56,6	suma cukrów prostych [g] 4,7	suma cukrów prostych [g] 34,1	suma cukrów prostych [g] 4,6	suma cukrów prostych [g] 52,7	suma cukrów prostych [g] 6,6	suma cukrów prostych [g] 6,6	suma cukrów prostych [g] 4,6
Sól [g] 7	Sól [g] 4,6	Sól [g] 5,3	Sól [g] 6,6	Sól [g] 7	Sól [g] 4,7	Sól [g] 5,8	Sól [g] 6,5	Sól [g] 4,8	Sól [g] 5,5	Sól [g] 5,5	Sól [g] 4,8	Sól [g] 4,8	Sól [g] 4,6
Błonnik pokarmowy [g] 37,3	Błonnik pokarmowy [g] 24,8	Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Błonnik pokarmowy [g] 33,1	Błonnik pokarmowy [g] 42,3	Błonnik pokarmowy [g] 29,3	Błonnik pokarmowy [g] 46,1	Błonnik pokarmowy [g] 49,8	Błonnik pokarmowy [g] 24,8	Błonnik pokarmowy [g] 34,6	Błonnik pokarmowy [g] 34,6	Błonnik pokarmowy [g] 40,3	Błonnik pokarmowy [g] 40,3	Błonnik pokarmowy [g] 24,4

	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 Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata
Sniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki żytnie 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 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku zmiśkowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiśkowany 60 g (GLU, SOJ) Sok marchwiowy 200 ml (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2.		Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jabiko 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet schabowy wp. smażony 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, 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 Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, 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 Mizeria 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, 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 Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, 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 Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, 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 Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym zmiśkowana 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) zmiśkowany 70 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Mizeria 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wielozłazniaste 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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata z ogórka kisz. 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata z ogórka kisz. 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) Salata (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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata z ogórka kisz. 100 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (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) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata z ogórka kisz. 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 drobiowa zmiśkowana 60 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
		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)		

Wartość en[kcal] [kcal] 2 378,3	Wartość en[kcal] [kcal] 2 529,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,2	Wartość en[kcal] [kcal] 2 366,1	Wartość en[kcal] [kcal] 2 402,1	Wartość en[kcal] [kcal] 2 737,2	Wartość en[kcal] [kcal] 2 276	Wartość en[kcal] [kcal] 2 079,4	Wartość en[kcal] [kcal] 1 885,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,9	Wartość en[kcal] [kcal] 356,1	Wartość en[kcal] [kcal] 2 590,2	Wartość en[kcal] [kcal] 2 608,9
Białko ogółem [g] 112,1	Białko ogółem [g] 112,2	Białko ogółem [g] 121,1	Białko ogółem [g] 108	Białko ogółem [g] 107,7	Białko ogółem [g] 120,9	Białko ogółem [g] 105,6	Białko ogółem [g] 102,3	Białko og [g] 98,3	Białko ogółem [g] 128,2	Białko ogółem [g] 96,8	Białko ogółem [g] 89,8	Białko ogółem [g] 112,4
Tłuszcz [g] 73	Tłuszcz [g] 83,4	Tłuszcz [g] 85,9	Tłuszcz [g] 77,1	Tłuszcz [g] 81,6	Tłuszcz [g] 88,9	Tłuszcz [g] 80,4	Tłuszcz [g] 74,9	Tłuszcz [g] 67,4	Tłuszcz [g] 91,3	Tłuszcz [g] 80,4	Tłuszcz [g] 102,3	Tłuszcz [g] 82,8
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
Węglowodany ogółem [g] 327,5	Węglowodany ogółem [g] 28,5	Węglowodany ogółem [g] 367,2	Węglowodany ogółem [g] 24,1	Węglowodany ogółem [g] 26,7	Węglowodany ogółem [g] 31,2	Węglowodany ogółem [g] 26,2	Węglowodany ogółem [g] 9,8	Węglowodany ogółem [g] 22,1	Węglowodany ogółem [g] 377,2	Węglowodany ogółem [g] 320,9	Węglowodany ogółem [g] 62,4	Węglowodany ogółem [g] 100,9
suma cukrów prostych [g] 72,2	suma cukrów prostych [g] 78,2	suma cukrów prostych [g] 90,3	suma cukrów prostych [g] 77,2	suma cukrów prostych [g] 76,6	suma cukrów prostych [g] 89,9	suma cukrów prostych [g] 43,9	suma cukrów prostych [g] 40,2	suma cukrów prostych [g] 41,6	suma cukrów prostych [g] 88,1	suma cukrów prostych [g] 62,4	suma cukrów prostych [g] 73,1	suma cukrów prostych [g] 100,9
Sól [g] 9,7	Sól [g] 7,7	Sól [g] 8	Sól [g] 9,6	Sól [g] 9,6	Sól [g] 8	Sól [g] 9,1	Sól [g] 7,7	Sól [g] 8,5	Sól [g] 9,1	Sól [g] 7,6	Sól [g] 8,2	Sól [g] 6,9
Blonnik pokarmowy [g] 31,9	Blonnik pok [g] 26	Blonnik pokarmowy [g] 27,1	Blonnik pok [g] 44,9	Blonnik pok [g] 44,9	Blonnik pok [g] 27,1	Blonnik pok [g] 39,4	Blonnik pok [g] 47,7	Blonnik [g] 32,3	Blonnik [g] 27,6	Blonnik pok [g] 30,2	Blonnik pok [g] 35	Blonnik pok [g] 21,7

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorestwkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzykowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Papkowata							
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Ser topiony 25 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bulka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bulka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bulka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (<i>SOJ</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU</i>)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bulka wrocławska namoczona 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Wędlina śniadaniowa drobiowa zamokowana 30 g Twarożek grani 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry zamokowany 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem							
	2		Jabłko 1 szt			Jabłko 1 szt		Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (<i>SEL</i>)		Kefir naturalny 200 ml (<i>MLE</i>)			Mus jabłkowy 100 g							
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (<i>JAJ, GOR</i>) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 250 ml				Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 250 ml				Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Puree ziemniaczane 200 g (<i>MLE</i>) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			
	202 4-0 7-2 8 nie dzia ela		Bulka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor bez skóry 50 g		Bulka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor bez skóry 50 g		Bulka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ogórek kiszony 50 g		Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Masło roślinne 5 g Poledwica sopocka 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ogórek kiszony 50 g		Bulka wrocławska 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor bez skóry 50 g			Bulka wrocławska namoczona 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Poledwica miodowa drobiowa zamokowana 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor bez skóry zamokowany 50 g						
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Kielbasa krakowska sucha 60 g Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 ml Herbata b/c 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 ml Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 ml Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 ml Herbata b/c 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska namoczona 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka miodowa z indyka zamokowana 60 g (<i>SOJ, SEL</i>) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (<i>SEL</i>) 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	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 jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (<i>SOJ</i>)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g								

Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość en[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość en[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość en[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość en[kcal]	Wartość en[kcal]
465,6	2 339,4	2 562,8	2 254,1	2 286,6	2 598,8	2 268,4	2 296,3	1 800,4	2 651,3	2 232,4	2 335,1	2 625,1
Białko ogółem [g] 97,9	Białko ogółem [g] 98	Białko ogółem [g] 109,3	Białko ogółem [g] 94,5	Białko ogółem [g] 86,9	Białko ogółem [g] 109	Białko ogółem [g] 95,5	Białko ogółem [g] 95,9	Białko ogółem [g] 79,4	Białko ogółem [g] 115,4	Białko ogółem [g] 87,5	Białko ogółem [g] 70,7	Białko ogółem [g] 106,7
Tłuszcz [g] 94,3	Tłuszcz [g] 72,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2	Tłuszcz [g] 74,6	Tłuszcz [g] 82,8	Tłuszcz [g] 79	Tłuszcz [g] 88	Tłuszcz [g] 92,6	Tłuszcz [g] 73,9	Tłuszcz [g] 82,6	Tłuszcz [g] 78,6	Tłuszcz [g] 90,7	Tłuszcz [g] 81,2
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5	Węglowodany ogółem [g] 379,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
Węglowodany ogółem [g] 323,8	Węglowodany ogółem [g] 336,7	suma cukrów prostych [g] 85,7	Węglowodany ogółem [g] 323,6	Węglowodany ogółem [g] 320,8	Węglowodany ogółem [g] 378,7	Węglowodany ogółem [g] 298,2	Węglowodany ogółem [g] 294,7	Węglowodany ogółem [g] 225,5	Węglowodany ogółem [g] 376,6	Węglowodany ogółem [g] 311,1	Węglowodany ogółem [g] 326,5	Węglowodany ogółem [g] 382
suma cukrów prostych [g] 68	suma cukrów prostych [g] 73,4	Sól [g] 7,6	suma cukrów prostych [g] 72	suma cukrów prostych [g] 70	suma cukrów prostych [g] 85,1	suma cukrów prostych [g] 41,3	suma cukrów prostych [g] 37,6	suma cukrów prostych [g] 41,6	suma cukrów prostych [g] 84,1	suma cukrów prostych [g] 52,8	suma cukrów prostych [g] 69,4	suma cukrów prostych [g] 103,9
Sól [g] 8	Sól [g] 6,6	Blonnik pokarmowy [g] 30,8	Sól [g] 6,9	Sól [g] 7,4	Sól [g] 7,6	Sól [g] 8,6	Sól [g] 9,4	Sól [g] 5,9	Sól [g] 7,8	Sól [g] 7	Sól [g] 6,5	Sól [g] 8,3
Blonnik pokarmowy [g] 34,9	Blonnik pokarmowy [g] 27,4	Blonnik pokarmowy [g] 30,8	Blonnik pokarmowy [g] 45,5	Blonnik pokarmowy [g] 45,2	Blonnik pokarmowy [g] 30,8	Blonnik pokarmowy [g] 50,1	Blonnik pokarmowy [g] 54,4	Blonnik pokarmowy [g] 42,7	Blonnik pokarmowy [g] 28,9	Blonnik pokarmowy [g] 37,6	Blonnik pokarmowy [g] 35,7	Blonnik pokarmowy [g] 29,7

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna 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 Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Marchew gotowana w plastrach 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Marchew gotowana w plastrach 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Marchew gotowana w plastrach 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Marchew gotowana w plastrach 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 60 g Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmkisowany 60 g (SEL) Puree z marchwi 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2. śniadanie		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			
Obiad	Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (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		Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (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	Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaflorowa 250 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (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	Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka z ciecierzycy z włoszczyzną (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	Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka z ciecierzycy z włoszczyzną (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	Kalaflorowa zmiksowana 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) zmiksowana 70 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		
	Podwi		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kiwi 1 szt		Galaretka owocowa 150 g		Kisiel 150 g			
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Połędwica drobiowa zmkisowana 30 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Kiwi 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	

Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
301,2	2 437	2 622,3	2 178,7	2 104,9	2 658,3	2 198,8	2 170,6	2 741,9	2 632,8	2 349,3	2 374	2 498,5	2 498,5
Białko ogółem [g] 99,8	Białko ogółem [g] 101,4	Białko ogółem [g] 108,3	Białko ogółem [g] 94,3	Białko ogółem [g] 93,3	Białko ogółem [g] 108	Białko ogółem [g] 95,8	Białko ogółem [g] 104,5	Białko ogółem [g] 115,7	Białko ogółem [g] 103,3	Białko ogółem [g] 69,6	Białko ogółem [g] 69,6	Białko ogółem [g] 106,6	Białko ogółem [g] 106,6
Tłuszcz [g] 57,9	Tłuszcz [g] 65,4	Tłuszcz [g] 63,9	Tłuszcz [g] 53,8	Tłuszcz [g] 55,6	Tłuszcz [g] 68,4	Tłuszcz [g] 65,3	Tłuszcz [g] 68,9	Tłuszcz [g] 46	Tłuszcz [g] 71,6	Tłuszcz [g] 69,1	Tłuszcz [g] 68,7	Tłuszcz [g] 68,4	Tłuszcz [g] 68,4
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
Węglowodany ogółem [g] 354,6	Węglowodany ogółem [g] 366,9	Węglowodany ogółem [g] 409,6	Węglowodany ogółem [g] 343,4	Węglowodany ogółem [g] 343,4	Węglowodany ogółem [g] 409	Węglowodany ogółem [g] 322,7	Węglowodany ogółem [g] 299,6	Węglowodany ogółem [g] 15,6	Węglowodany ogółem [g] 256,4	Węglowodany ogółem [g] 333,5	Węglowodany ogółem [g] 375,7	Węglowodany ogółem [g] 375,7	Węglowodany ogółem [g] 373,3
suma cukrów prostych [g] 90,3	suma cukrów prostych [g] 94,8	suma cukrów prostych [g] 94,8	suma cukrów prostych [g] 96,9	suma cukrów prostych [g] 96,9	suma cukrów prostych [g] 125,2	suma cukrów prostych [g] 59,3	suma cukrów prostych [g] 49,5	suma cukrów prostych [g] 15,6	suma cukrów prostych [g] 256,4	suma cukrów prostych [g] 333,5	suma cukrów prostych [g] 375,7	suma cukrów prostych [g] 375,7	suma cukrów prostych [g] 373,3
Sól [g] 5,3	Sól [g] 5	Sól [g] 5,3	Sól [g] 5,2	Sól [g] 5,2	Sól [g] 5,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,5	Sól [g] 5,2	Sól [g] 6,1	Sól [g] 75,3	Sól [g] 6	Sól [g] 6	Sól [g] 5,3
Błonnik pokarmowy [g] 32,1	Błonnik pokarmowy [g] 25,7	Błonnik pokarmowy [g] 25,7	Błonnik pokarmowy [g] 42,7	Błonnik pokarmowy [g] 42,4	Błonnik pokarmowy [g] 25,7	Błonnik pokarmowy [g] 49,3	Błonnik pokarmowy [g] 51,1	Błonnik [g] 37,7	Błonnik pokarmowy [g] 26,1	Błonnik pokarmowy [g] 27,7	Błonnik pokarmowy [g] 38,3	Błonnik pokarmowy [g] 38,3	Błonnik pokarmowy [g] 23,1

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatobiałkowa	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	
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 królowiecka 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 miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) 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 razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królowiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 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 miodowa 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 Poledwica miodowa 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 miodowa 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 miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) 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) Serny 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) Serny 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) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g (GLU, SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g (GLU, SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
2. śniadanie			Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos koperkowy 150 g (GLU)		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka 90 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka zmkisowany 90 g (GLU) Sos koperkowy 150 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos koperkowy 150 g (GLU)	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Klopsik z indyka zmkisowany 90 g (GLU) Sos koperkowy 150 g (GLU)	
Podwieczorek		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			Mus owocowy 100 g	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g (GLU, RYB) 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 zmkisowany 50 g (GLU, RYB) 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 zmkisowany 50 g (GLU, RYB) Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Posiłek nocny		Jogurt owocowy 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Sok pomidorowy 200 ml 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Sok pomidorowy 200 ml 150 g	Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	

Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
434,2	2 499,7	2 532,7	2 209,8	2 336,9	2 327,4	2 273,1	1 854	2 646,7	2 363,7	2 805,7	2 458	2 458	2 458
Białko ogółem [g] 97,2	Białko ogółem [g] 98,7	Białko ogółem [g] 99,7	Białko ogółem [g] 87,2	Białko ogółem [g] 92,7	Białko ogółem [g] 95,4	Białko ogółem [g] 90,5	Białko ogółem [g] 85,9	Białko ogółem [g] 106,4	Białko ogółem [g] 85,4	Białko ogółem [g] 126	Białko ogółem [g] 102,1	Białko ogółem [g] 102,1	Białko ogółem [g] 102,1
Tłuszcz [g] 72,5	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8	Tłuszcz [g] 74,4	Tłuszcz [g] 74,4	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 73,2	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8	Tłuszcz [g] 72,8
Węglowodany ogółem [g] 366,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
suma cukrów prostych [g] 74,9	Węglowodany ogółem [g] 373,3	Węglowodany ogółem [g] 373,3	Węglowodany ogółem [g] 348,3	Węglowodany ogółem [g] 348,3	Węglowodany ogółem [g] 348,3	Węglowodany ogółem [g] 337,5	Węglowodany ogółem [g] 337,5	Węglowodany ogółem [g] 337,5	Węglowodany ogółem [g] 337,5	Węglowodany ogółem [g] 381,7	Węglowodany ogółem [g] 381,7	Węglowodany ogółem [g] 381,7	Węglowodany ogółem [g] 381,7
Sól [g] 7	suma cukrów prostych [g] 79,3	suma cukrów prostych [g] 79,3	suma cukrów prostych [g] 67,3	suma cukrów prostych [g] 67,3	suma cukrów prostych [g] 67,3	suma cukrów prostych [g] 67,3	suma cukrów prostych [g] 67,3	suma cukrów prostych [g] 67,3	suma cukrów prostych [g] 67,3	suma cukrów prostych [g] 74,2	suma cukrów prostych [g] 74,2	suma cukrów prostych [g] 74,2	suma cukrów prostych [g] 74,2
Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Sól [g] 5,6	Sól [g] 5,6	Sól [g] 6,8	Sól [g] 6,8	Sól [g] 6,8	Sól [g] 6,8	Sól [g] 6,8	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,5	Sól [g] 6,5	Sól [g] 6,5	Sól [g] 6,5
	Błonnik pokarmowy [g] 29,2	Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 45,9	Błonnik pokarmowy [g] 45,9	Błonnik pokarmowy [g] 45,9	Błonnik pokarmowy [g] 45,4	Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 32,9

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna 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 Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata		
202 4-0 7-3 1 środa	Śniadanie	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plaster 50 Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 0,5% tł. 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 0,5% tł. 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plaster 50 Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 0,5% tł. 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 0,5% tł. 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plaster 50 Pomidor 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plaster 50 Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plaster 50 Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g (GLU) 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 50 Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Ogórek kiszony plaster 50 Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Cukinia pieczona 50 Pomidor 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	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Botwina z ziemniakami 250 g (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe rozdrobnione 250 g (GLU, MLE) Puree z marchwi 100 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami zmięszana 400 g (GLU) Pierogi leniwe rozdrobnione 250 g (GLU, MLE) Puree z marchwi 100 g Kompot wielooowocowy (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 fortifikowanego 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 selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera 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 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 Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmięszana 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Posiłek nocny	Biskopki 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Biskopki 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Wafle ryżowe 3 szt	Galaretkę owocową 150 g	Wafle ryżowe 3 szt	Biskopki 5 szt (GLU, JAJ)	Biskopki namoczone 5 szt (GLU, JAJ)					

Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
189,3	2 335,4	2 516,3	2 005,6	2 063,6	2 570,7	2 022,6	2 472,1	2 053,7	2 472,1	2 283,1	2 129	2 386,9	2 386,9
Białko ogółem [g] 101,6	Białko ogółem [g] 113,9	Tłuszcz [g] 66,4	Tłuszcz [g] 69,2	Białko ogółem [g] 64,3	Tłuszcz [g] 70,2	Białko ogółem [g] 64,4	Tłuszcz [g] 71	Białko ogółem [g] 64,4	Tłuszcz [g] 71	Białko ogółem [g] 83,5	Tłuszcz [g] 82	Białko ogółem [g] 59,4	Białko ogółem [g] 101,9
Kwasny tłuszczowy nasycony ogółem [g] 29,6	Tłuszcz [g] 85,3	Kwasny tłuszczowy nasycony ogółem [g] 26,5	Tłuszcz [g] 61,1	Kwasny tłuszczowy nasycony ogółem [g] 21,2	Tłuszcz [g] 82,6	Kwasny tłuszczowy nasycony ogółem [g] 18,9	Tłuszcz [g] 66,6	Kwasny tłuszczowy nasycony ogółem [g] 11,9	Tłuszcz [g] 56,7	Kwasny tłuszczowy nasycony ogółem [g] 32,7	Tłuszcz [g] 82	Kwasny tłuszczowy nasycony ogółem [g] 14,7	Tłuszcz [g] 80,1
Węglowodany ogółem [g] 282,1	Węglowodany ogółem [g] 32,1	Węglowodany ogółem [g] 368,6	Węglowodany ogółem [g] 17	Węglowodany ogółem [g] 313	Węglowodany ogółem [g] 349,6	Węglowodany ogółem [g] 317,5	Węglowodany ogółem [g] 317,5	Węglowodany ogółem [g] 308,5	Węglowodany ogółem [g] 14,3	Węglowodany ogółem [g] 334,2	Węglowodany ogółem [g] 314,2	Węglowodany ogółem [g] 22,3	Węglowodany ogółem [g] 30,4
suma cukrów prostych [g] 78,6	Węglowodany ogółem [g] 291,1	suma cukrów prostych [g] 113,9	suma cukrów prostych [g] 64,7	suma cukrów prostych [g] 64,7	suma cukrów prostych [g] 131,4	suma cukrów prostych [g] 56	suma cukrów prostych [g] 47,9	suma cukrów prostych [g] 47,9	suma cukrów prostych [g] 46,3	suma cukrów prostych [g] 118,9	suma cukrów prostych [g] 53,5	suma cukrów prostych [g] 6,1	suma cukrów prostych [g] 108,8
Sól [g] 7,2	Sól [g] 6,1	Sól [g] 6,3	Sól [g] 7,6	Sól [g] 7,3	Sól [g] 6,1	Sól [g] 7,2	Sól [g] 7,3	Sól [g] 7,3	Sól [g] 6,4	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,2
Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Błonnik pokarmowy [g] 22,5	Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Błonnik pokarmowy [g] 43,2	Błonnik pokarmowy [g] 43,2	Błonnik pokarmowy [g] 43,2	Błonnik pokarmowy [g] 44,9	Błonnik pokarmowy [g] 46	Błonnik pokarmowy [g] 46	Błonnik pokarmowy [g] 35,9	Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Błonnik pokarmowy [g] 29,4	Błonnik pokarmowy [g] 34,8	Błonnik pokarmowy [g] 21,9

	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 Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
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) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	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) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	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) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE)	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) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE)	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) Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
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	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 150 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU) Ryż biały 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
Podwieczorek			Budyń 150 g			Budyń 150 g (MLE)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g			Budyń 150 g (MLE)			Budyń 150 g (MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 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 Salata (2 liście) 20 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 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 Salata (2 liście) 20 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) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 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 Salata (2 liście) 20 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 Salata (2 liście) 20 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 Salata (2 liście) 20 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 Salata (2 liście) 20 g Banan 0,5 szt 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		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g	

Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
257,6	2 399,6	2 466,6	2 172,8	2 208,8	2 614,2	2 061,6	2 046,8	1 683,2	2 624,7	2 364,9	2 393,5	2 637,3	2 637,3
Białko ogółem [g] 103,2	Białko ogółem [g] 104,6	Białko ogółem [g] 110,1	Białko ogółem [g] 100,1	Białko ogółem [g] 99,8	Białko ogółem [g] 114,5	Białko ogółem [g] 96,5	Białko ogółem [g] 90,8	Białko ogółem [g] 89,7	Białko ogółem [g] 116,5	Białko ogółem [g] 98,7	Białko ogółem [g] 72,8	Białko ogółem [g] 115,7	Białko ogółem [g] 115,7
Tłuszcz [g] 57,3	Tłuszcz [g] 60,5	Tłuszcz [g] 64,7	Tłuszcz [g] 60,5	Tłuszcz [g] 58,8	Tłuszcz [g] 69,6	Tłuszcz [g] 64,7	Tłuszcz [g] 65,6	Tłuszcz [g] 45,1	Tłuszcz [g] 68,7	Tłuszcz [g] 67,5	Tłuszcz [g] 82,4	Tłuszcz [g] 67,8	Tłuszcz [g] 67,8
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
Węglowodany ogółem [g] 344	Węglowodany ogółem [g] 357,4	Węglowodany ogółem [g] 377,4	Węglowodany ogółem [g] 339,8	Węglowodany ogółem [g] 339,2	Węglowodany ogółem [g] 389,5	Węglowodany ogółem [g] 291,6	Węglowodany ogółem [g] 48,5	Węglowodany ogółem [g] 241	Węglowodany ogółem [g] 106,2	Węglowodany ogółem [g] 346,6	Węglowodany ogółem [g] 349,6	Węglowodany ogółem [g] 349,6	Węglowodany ogółem [g] 349,6
suma cukrów prostych [g] 75,1	suma cukrów prostych [g] 78,1	suma cukrów prostych [g] 78,1	suma cukrów prostych [g] 78,1	suma cukrów prostych [g] 77,5	suma cukrów prostych [g] 105	suma cukrów prostych [g] 105	suma cukrów prostych [g] 48,5	suma cukrów prostych [g] 49,3	suma cukrów prostych [g] 106,2	suma cukrów prostych [g] 66,3	suma cukrów prostych [g] 73,4	suma cukrów prostych [g] 73,4	suma cukrów prostych [g] 117,2
Błonnik pokarmowy [g] 29,5	Błonnik pokarmowy [g] 21,9	Błonnik pokarmowy [g] 20,6	Błonnik pokarmowy [g] 45	Błonnik pokarmowy [g] 45	Błonnik pokarmowy [g] 45	Błonnik pokarmowy [g] 20,6	Błonnik pokarmowy [g] 47,7	Błonnik pokarmowy [g] 30,2	Błonnik pokarmowy [g] 21,9	Błonnik pokarmowy [g] 25,7	Błonnik pokarmowy [g] 32	Błonnik pokarmowy [g] 32	Błonnik pokarmowy [g] 19,5

Oznaczenia

alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników

odż.:

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